GUIDA IGIENICA PEI BAGNI OSSIA DOVERI DELL'UOMO VERSO LA SUA PELLE CONSIGLI...

Secondo Laura

Digitized by Google

Digitized by Google

184
7

GUIDA IGIENICA
PEI BAGNI

OSSIA

DOVERI DELL'UOMO VERSO LA SUA PELLE

CONSIGLI

del Dottore

SECONDO LAURA

Terza edizione considerevolmente accresciuta

TORINO E FIRENZE
ERMANNO LOESCHER

1870

Digitized by Google

Torino, Vincenzo Bona, Tipografo di S. M.

Digitized by Google

DOVERI

DELL'UOMO

verso la sua pelle

En général j'estime le baigner salubre, et crois que nous encourons nos légières incommoditéz en notre santé pour avoir perdu cette coustume. MONTAIGNE

L'élément le plus actif des bains, c'est leur température.

M. LEVY

La pelle è un organo di grande importanza per la conservazione della vita. C. HARTMANN

L'hydrothérapie opère chez les enfants une véritable transformation. L. HENRY

Il faut un agent d'une application générale et facile, qui fortifie toutes les constitutions; mais surtout celles qui sont débiles et anemiées; dont l'usage puisse être prescrit réglementairement, qui n'offre ni dangers, ni inconvénient, et dont l'efficacité ne puisse etre contestée par personne. Cet agent c'est l'eau froide administrée de façon à en obtenir les seuls effets stimolants. VAN ESSCHEN

Il bagno, preso senza norme giuste, il meno male che possa fare, è di riescire inutile. S. LAURA.

Digitized by Google

Digitized by Google

DUE PAROLE

A MO' DI PREFAZIONCELLA

Il bagno è tra i mezzi, atti a conservare la sanità e crescere la robustezza, uno de' più possenti e dei più piacevoli.

Grazie alle dimostrazioni della scienza il bagno è nell'età nostra ritornato in onoranza, dopo che fu lasciato presso molte popolazioni e per molti e molti anni in deplorevole trascuranza.

Le nostre deliziose spiagge marine si popolano ogni estate di numerose schiere di gente, quali attrattevi dalla piacevolezza del clima e dal natural desìo di bagnarsi, quali necessitose di rinvigorirsi, o per ricuperarvi le forze scadute, vuoi per cure gravi della vita, vuoi per colpe, variamente compromesse; quali anche per sanarsi; i margini de' laghi e le sponde dei fiumi sono abbastanza frequentati; crescono di

Digitized by Google

numero nelle montagne stabilimenti destinati alle cure idropatiche: si moltiplicano nelle città ed anche in alcuni paesi di campagna case destinate ai bagni.

A questo movimento benefico della umanità verso antiche consuetudini egregie, il cuore dell'igienista e del filantropo s'allieta: ma al pensiero soave non manca il suo contrario. Troppi ancora sono coloro che per apatia o per trascuranza, de' bagni non fanno uso veruno, o di soverchio raramente; nè pochi sono tra coloro che si bagnano, quelli i quali usano il bagno o malamente o alla ventura.

Laonde il bagno non bene o ciecamente adoperato fa non soltanto fallire l'intento, ma il più delle volte è dannoso.

Io, che nel bagno, opportunamente usato, ho la più grande fede, per una parte conoscendo il bene che da esso può ridondare all'uomo, quando vi ponga l'osservanza di determinati precetti e per l'altra parte sapendo li mali infiniti, nè tutti lievi, che possono da' bagni senza norme giuste derivare, mi studio con tutte le forze mie perchè le varie maniere di bagno, utili veramente all'umana fabbrica, siano il più possibilmente popolarizzate fra la gente nostra.

Digitized by Google

La nuova edizione del mio libriccino è conseguenza di questa mia fiducia nella utilità *de' bagni convenientemente adoperati* e insieme del desiderio di fare un po' di bene al popolo italiano.

I *pregiudizi* intorno all'*uso* de' bagni non sono pochi, l'ignoranza intorno ai *modi* della applicazione dell'acqua al corpo umano è pur essa non picciola e non solamente fra gli indotti, sibbene ancora fra le classi colte e studiose.

Questo picciolo libro contiene tali avvertimenti e norme siffatte, che, ove siano ascoltati e seguiti, l'utilità non ne sarà poca.

Questa certezza è troppo cara al mio cuore, perchè io, per non vera modestia, possa in alcun modo o rinunziarvi o nasconderla.

Torino, giugno 1870.

S. Laura.

Digitized by Google

SOMMARIO

Domande diverse — Che sia l'uomo — Sorgente e ragione dei doveri dell'uomo verso la sua pelle — Uffizi di essa — Mondezza — Mezzi atti a conseguirla — Abluzioni, lavacri, Bagni — Loro rispettiva utilità — *Bagno caldissimo* — *Bagno caldo* — Loro inconvenienti — *Bagno tiepido* — Sue prerogative, *modi* e *casi* di sua applicazione — *Bagno fresco* — Effetti di esso — *Nuoto:* vantaggi suoi sul fisico e sul morale — Stagione — Durata — A quali età più particolarmente convenga: regole generali per l'uso di esso — *Primo* e *secondo freddo* — *Bagno d'arena* e *bagno di sole;* pregiudizi — *Bagno di mare* — Sua azione sul corpo umano — Suoi pregi — A chi più segnalati benefizi esso arrecchi — Sua estesa applicazione — Suoi inconvenienti e maniere di ripararli — *Idropatia igienica* — Sua potenza — Gioventù moderna confrontata coll'antica — A che dovessero i padri nostri la loro fisica superiorità sopra di noi — Norme e principii della idropatia — Stagioni ed ore delle giornate — Temperatura dell'acqua — della camera — del corpo — durata di ogni applicazione nelle varie età — Stati costituzionali — Virtù della idropatia — A chi debba con maggior insistenza consigliarsi — Dietetica — Controindicazione — *Forme* principali della idropatia — *Frizione*, *immersione*, *affusione*, *doccie* — Apparecchio di Eydt — Modo di praticare siffatte forme idropatiche — Riassunto generale del discorso.

Digitized by Google

GUIDA IGIENICA

CAPO I.

Domande diverse. — Una definizione nuova dell' Uomo.

Lettore, studiasti mai gli obblighi che tu hai inverso la propria tua pelle? — inverso questa amica, che ricuopre e delimita il tuo individuo? — che concorre tanto alla bellezza delle tue forme? — che tanto lavora in vantaggio tuo?

Pensando io che alcune di queste molteplici virtù della *pelle* ti siano per avventura come ignote o almeno non perfettamente conosciute, mi permetto così alla buona di dirtene qualche cosa, per poter poi insegnarti il modo di essere *riconoscente.*

L' uomo, che non a torto si direbbe *un animale incontentabile*, è eziandio ben soventemente *un animale che pensa e cui pesa la riconoscenza.*

Da vero che a badare a molte faccende della vita umana, questa spiacente definizione s' impronta di una tanta verità, che non sai comprendere se più ti

Digitized by Google

abbagli la mente o ti faccia ribrezzo al cuore; tu mi aiuterai dopo avermi letto, a dare una smentita a questo disonorante aforismo.

Lettore, facciamo voti assieme che l'umanità avanzi tanto e così sollecitamente nella *via della virtù*, che quest'aforismo possa tra non molto correr d'anni sembrare a buon diritto un aforismo di gente melanconiosa, permalosa, di persone infastidite di questo *prezioso pianeta!*

Riconoscenza è virtù di galantuomo e di gentiluomo; tu mostrerai d'essere l'uno e l'altro ad un tempo; tu mostrerai che il seme del peggiore, del più volgare de'vizi, la *ingratitudine*, non può allignare in te.

CAPO II.

Sorgente e ragione dei doveri dell'Uomo verso la propria pelle. Uffizi di essa. — Mondezza. — Mezzo acconcio a conseguirla.

La sorgente e la ragione de' doveri che tu hai verso la tua pelle, deriva e sta nei segnalati benefizi, e nei diversi servigi che questa ti rende.

Degli operai, che s'adoperano *virtuosamente* nella officina che si chiama corpo umano, la pelle, per l'importanza del suo mandato poco o nulla ha da invidiare a nessuno, in vista del lavoro ch' essa

Digitized by Google

compie, per mantener *regolari* ed *in società di cooperazione* le funzioni vitali.

Eccoti, per non tediarti, la sommaria esposizione degli alti uffizi della pelle: ciascuno di essi è per te un bene senza misura:

La pelle è condizione di bellezza per il suo colore, per la sua morbidezza; per le mutabili tinte, delle quali si abbella nei più delicati stati dell'animo, per il modo col quale avvolge e si modella sulle sottoposte provincie del tuo corpo;

È possente difesa e protezione dalle troppo vive e nemiche impressioni degli oggetti che ti circondano;

È governatrice del calorico animale; così che nel verno frena la dispersione di esso in grazia della sua poca attitudine a lasciarsi attraversare dall'interno calore, mentre per la stessa proprietà, durante le calde giornate estive, ti difende dal soverchio caldo del di fuori; al che concorre eziandio una sostanza pregevolissima, sparsa in grembo della pelle; sostanza, che è cagione del color particolare delle varie parti della pelle, e che è detta *pigmento*.

Aggiungi che la evaporazione continua del sudore, il quale in essa si forma per miriadi di glan-

Digitized by Google

dolette, disseminate nel suo stesso dominio, concorre a sottrarre gran parte del calore del corpo; meccanismo altrettanto semplice quanto meraviglioso;

È sede d'uno de' più importanti organi di senso, quello *specifico del tatto;* chiude infatti ed alimenta nel suo seno *mirabili organi* speciali, per cui ti è possibile l'apprezzamento di tanta parte di cose sensibili, e ti si apre il campo ad infinite purissime gioie; a questi organi tu devi una gran parte delle tue idee e della tua intellettuale educazione.

In ogni punto di essa si espandono e si ramificano *i nervi sensiferi*, ufficio de' quali è di metterti in relazione con tutto il mondo esterno, e per mezzo delle *sensazioni* ti fai capace di provvedere alla educazione del tuo spirito ed allo svolgimento delle facoltà dell'anima tua;

Questi organi di senso specifici e questi nervi sensibili avvertono di mille pericoli, di cento minacce il cervello tuo, e lo fan capace di sfuggire a mille guai.

È la pelle istrumento purificatore del massimo de' tuoi liquidi — il *sangue* — questo saggio principe il quale distribuisce a tutti i tessuti dell'or-

Digitized by Google

ganismo gli elementi della loro vita — e questo grande benefizio ti fa la pelle in virtù delle secrezioni e delle escrezioni che in essa si compiono di continuo ;

In molte malattie, la poveretta s'acconcia ancora a farla da ricevitrice e da distributrice di rimedii, per ripristinare la regolarità d'essere a visceri importanti, o per riordinarne le funzioni, onde ristabilirti la perduta sanità.

Certi rimedi entrano più efficacemente e con minori accidenti attraversando la pelle, che se fossero inghiottiti — e in certe malattie locali, picciole dosi di rimedi affidate al seno della pelle, operano cose portentose.

È organo di respirazione, spogliandosi, mercè sua il sangue, di non poca parte dell' acido carbonico discioltovi — sostanza che, ove si rimanesse in quello, la salute ne scapiterebbe, e in determinate circostanze la vita potrebbe spegnersi; e nel tempo stesso introduce nel sangue l'ossigeno, che lo ravviva ; ossigeno tanto necessario al corpo vivente, che venne battezzato con felice espressione *fabbricatore de' tessuti.*

Un uomo inverniciato sarebbe un uomo morto.

Digitized by Google

La pelle quindi potrebbe anche dirsi *un terzo polmone.*

Per mezzo del sudore, liquido di chimica composizione molto complesso, la pelle mette fuori del sangue, per la innumerevole copia de' suoi vasellini, riccamente ed elegantemente intrecciati, certi materiali (acidi, sali, urea, ed altri escrementi) che se ti rimanessero nell'organismo, altererebbero gravemente il giuoco normale degli altri operai della vita, vo' dire degli altri visceri, e in taluni casi questa insigne diminuzione di lavorio nella pelle potrebbe sollecitamente spegnerti.

In compenso di tanti e sì interessanti favori, la *pelle,* virtuosa e modestissima benefattrice, ti richiede d'una cosa semplicissima, facile, pochissimo costosa: la *mondezza.*

La *mondezza* è virtù, è bellezza, è igiene.

La *mondezza* è segno di civiltà, è testimonianza di rispetto per altrui e per sè, ed è pure per la umana convivenza condizione di amabilità.

La *nettezza* è per il corpo ciò che il *candore* è per l'anima.

Il bene che con essa farai alla tua pelle, ti verrà restituito centuplicato.

Digitized by Google

È una specie di miracolo: — ma per la pelle i prodigi sono cose abbastanza comuni! Essa ne fa tanti! eppure con sì grande naturalezza li fa e con sì poca pompa, che molti quasi non se ne danno per avvisati.

È fatalità del merito, cioè della modestia, l'essere spesso ignorato!

Per adempiere convenevolmente l'obbligo tuo, amabile leggitore, la Natura ti fu larga d'un mezzo altrettanto semplice quant'esso è possente: *l'acqua;* quest'immenso tesoro, quest'elemento sì semplice e sì benefico, a cui lo spirito colto pensa con meraviglia e senza del quale non è possibile vita veruna nè agli animali, nè alle piante.

Usando l'*acqua* a dovere, ottieni due grandissimi vantaggi: tieni cioè monda la superficie del corpo tuo, e netti la pelle delle sostanze che si sono depositate sopra di essa; e la cui presenza prolungata non può a meno di nuocere, sia con procacciare irritamenti alla pelle, sia con impedirne i molteplici uffizi a danno degli interni visceri; l'altro benefizio è, che a seconda dei *modi* di usare l'acqua e delle sue *qualità*, dài al corpo robustezza, energia nuova, e riconquisti la perduta sanità.

Digitized by Google

Pelle nettata convenientemente vuol dire ; giusto funzionare di ogni sua provincia.

Pelle che funziona debitamente, significa : regolarità delle principali funzioni dei più importanti visceri interni.

Pelle, le cui funzioni sono ritardate, inceppate, diminuite, sospese , o cessate , vuol dire : malattia universale; dappoichè per la solidarietà che unisce in un tutto armonico il tanto vario lavorìo affidato alle singole parti viventi, nessuna grande funzione si turba o si pervertisce, senza che tutte le altre non ne risentano maggiore o minor danno, e la funzione della pelle a buon diritto è da mettersi nel numero delle più importanti funzioni del corpo, sebbene a dir vero nessun ufficio e nessun operaio della officina umana sia da ritenersi di poca virtù.

Come la concordia de' buoni ed onesti cittadini è condizione indispensabile della prosperità degli Stati, così l'armonico affacendarsi dei varii operai della officina umana, è prosperità dell' intera organizzazione. E per lo contrario in quella guisa che qualsiasi paese, qualunque sia il modo del suo reggimento, a lungo andare, ruina ove la discordia disunisca ed irriti senza posa gli animi de' cittadini, così medesimamente alle azioni sregolate, scompigliate e disarmoniche de' visceri d' un mondo vi-

Digitized by Google

vente non può altra cosa conseguirvi che il suo disfacimento.

Mondezza adunque è ragione e fondamento della integrità delle funzioni della pelle; essa è anzi qualche cosa di più. Mondezza è ancora precipuo argomento del loro riordinarsi, quando per incuria o per accidente, sieno state alterate dal tipo ad esse proprio.

CAPO III.

Abluzioni, lavacri, bagni.

Il mezzo di mondezza più semplice, più elementare, più volgare, più alla portata di tutti, è la *abluzione* od il *lavacro*.

Poi viene la famiglia dei *bagni*.

Regola generale per l'igiene della pelle è questa: che a voler essere allietato da buona salute, l'uomo dee tener pulita la pelle, e dalle immondezze sue proprie, e da quelle che a lei arrivano dal di fuori, e che accumulandosi, finiscono col tempo a costituire una specie di inverniciamento molto dannoso.

È necessario che non vi sia nel corpo umano alcun punto esterno, al quale venga diniegata l'acqua.

Digitized by Google

È necessario massimamente che quelle parti, le quali, per la loro esposizione, per la natura delle loro funzioni, o per la qualità dei rapporti di esse con parti o visceri vicini, o per l'indole loro speciale, sono più facili ad insudiciarsi, sieno di preferenza e più diligentemente lavate.

Non basta che l'amor proprio ti inviti a tener ognora in modo irreprensibile monda la faccia e nette le mani. Se tutto il resto del tuo corpo, che comunemente non si vede, non partecipa a questa medesima pulizia, tu sei un povero *sepolcro imbiancato*, malgrado la ricchezza dei tuoi vestimenti, il tuo fasto e la tua pompa.

Bisogna che ti ricordi, maschio o femmina che tu sia, e più scrupolosamente devi ricordarlo se donna sei, tu che leggi questi mei consigli, che quelle parti le quali il tuo pudore mi vietano di nominare, hanno più di qualunque altra regione del corpo, necessità di lavacri e di abluzioni. Se il pudore impone di non nominare quelle degne provincie, non dee però vietare all'acqua di visitarle spesso, imperocchè certe secrezioni e certi spurghi in parte le imbrattano, non allontanati, le irritano; perniciosi ugualmente alla bellezza, alla dignità, ed alla salute.

Molte donne possono accusare la sconcia trascuratezza di questo semplicissimo mezzo di mondezza

Digitized by Google

delli abbandoni de' loro mariti; disgustati a ragione di certe sozzure, che render potrebbero brutta e non pregevole anche una bellissima venere.

Queste abluzioni e questi lavacri, vorrei a preferenza fossero fatti con acqua fredda, e tali li vorrei anche durante il delicatissimo periodo dei lunari benefizi, durante i quali, breve lavatura con acqua fresca ed anche fredda, lungi dall' essere pericolosa con arrestare la uscita del sangue mensile, siccome si pensa ordinariamente, la facilita sovente, massimamente in quelle fanciulle ed in quelle donne, nelle quali la mestruazione è dolorosa e scarseggiante.

Se questo consiglio ti fa paura, se l'acqua fredda ti fa ribrezzo, nè puoi tu vincerti, prima d' usar l'acqua, falla attiepidire.

Le parti circostanti al regno di Venere deggiono essere lavate spesso; lascia pure in oblìo i cento e cento *segreti* con i quali una spregevole cerretaneria, abusando la tua natural vaghezza, ti spilla il denaro, promettendoti un mondo di vantaggi sicuri dall' uso de' suoi liquori alle parti pudende; tu, più savia di tante tue compagne, contentati della pura acqua per lavacro; e non temere di essere mai prodiga per quanto tu ne abbia ad adoperarne.

La medesima legge governa l'igiene delle ascelle, de' piedi e degli orecchi.

Ogni uomo dovrebbe, almeno una volta la setti-

Digitized by Google

mana, operare universale lavacro, nettarsi e lavarsi bene e diligentemente tutto il corpo.

Nè a bambini, nè a vecchi, nè a donne, in veruna circostanza della vita, in alcuna età, in nessuna stagione, deve consigliarsi l'uso dell'acqua calda o tepida per pulirsi le mani e la faccia.

È pusillanimità, è effeminatezza, è lascivia alla pelle — la rende troppo morbida, troppo sensibile alle esterne influenze, e nei bambini pur troppo rende famigliare il gelone delle mani e dei piedi, massimamente alle fanciulle, e in tutti coloro i quali hanno un temperamento linfatico, e quindi tessuti deboli e facili a lasciarsi infiltrare dagli umori.

Acqua fredda adunque — la quale rintona, rinforza la pelle della faccia e delle mani, e la fa resistente, anzi indifferente anche a temperature assai basse.

Acqua fredda che mette anche a pruova la tua tempra morale, e ringagliardisce il tuo carattere.

Regola generale: tutte le volte che ti lavi, fallo nel più breve spazio di tempo possibile; poscia asciugati per bene e con scrupolosa diligenza — finchè nessuna parte lavata si presenti in alcun punto umidiccia. Se fai ciò tutti i *pretesi vantati asciuganti*, sono un lusso inutile. Certe polveri anzi

Digitized by Google

possono riescire dannosissime per principii cattivi, che ne fanno parte.

Il più *innocente asciugante* è la polvere dell'innocentissimo riso.

CAPO IV.

Bagni. —Loro classificazione a seconda della temperatura di essi. Trascuranza di questo possente mezzo di sanità e di robustezza fisica.

Mezzo eccellente di pulitezza del corpo è il *bagno*. Il bagno eziandio a seconda delle sue varie *temperature* e della sua *durata*, della natura delle *acque* con le quali è praticato, diversifica anche nei suoi effetti e nelle virtù sue.

Noi studieremo assieme, gentile leggitrice, solamente i *bagni generali*, sotto il punto di vista della igiene, lasciando alla medicina curativa la fatica nobilissima di indagare le virtù dei bagni medicati, e farne le applicazioni dalla sperienza insegnate utili nella cura delle malattie.

Per agevolare lo studio degli effetti dei bagni, sogliono essi dividersi in bagni caldissimi, se la temperatura è da 30° a 35° R.; caldi da 25° a 30°; tiepidi da 20° a 25°; freschi da 15° a 20°; freddi da 10° a 15°; freddissimi da 0° a 10°.

Digitized by Google

Ma questa divisione de' bagni, come quasi tutte le divisioni delle cose naturali, vuol essere intesa in *grande* e non alla *lettera;* dappoichè ciascun individuo *sente* in modo tutto suo l'azione delle acque, per quanto è della temperatura; cosicchè un bagno che per Caio è fresco, riesce freddo per Tizio.

Intorno alla temperatura de' bagni non si può dir nulla di preciso e di assoluto; e le conseguenze di essa sul corpo umano non si sottraggono alle influenze della consuetudine.

Sonvi popolazioni intere alle quali il bagno è cosa affatto sconosciuta, come sonvi ancora oggidì uomini, quasi par incredibile, il corpo dei quali per anni ed anni non conobbe altra acqua, che quella del battesimo o poca altra, con la quale fanno le viste di lavarsi la faccia e le punte delle dita, e ancora nei giorni festivi!

Questo osservasi non di rado in certi operai, in certa povera gente della campagna o del contado, tra le popolazioni alpigiane, in cui disgraziatamente il sentimento della personale dignità ha ancora da nascere, e nelle quali la povertà, l'indifferenza, l'abitudine, l'imitazione fan parere il sudiciume cosa quasi commendevole!

Chi può dire quanto danno porti all' uomo quella

Digitized by Google

vernice di sudiciume, che intonaca a gente siffatta tanta parte della persona?!

Quant'è desiderabile che il medico condotto, che il maestro di scuola, che ogni persona colta ed influente in paese s'adoperi affine che le popolazioni nostre, massimamente le rurali, comprendano la bellezza morale ed i grandi vantaggi materiali della nettezza, gl'inconvenienti e la bruttezza del sudiciume.

Io vorrei, se fossi sindaco d'un paese (modesta supposizione!) propor premii per coloro che meglio tenessero pulito il loro corpo, le persone dei figli loro e le loro case. Anzi io vorrei ogni anno segnalare in un elenco affisso alla casa comunale, alla pubblica stima i nomi di coloro, che più si fossero adoperati nell'adempimento di questo tanto semplice e tanto elementare, e tanto facile dovere della *mondezza*.

Se fossi ministro di pubblica istruzione od ordinatore d'uno Stato (bel sogno in questi felicissimi tempi!) proporrei alla Rappresentanza nazionale che votasse una legge, nella quale fosse ordinato che gli studenti immondi fossero segnati durante la scuola in faccia ai loro compagni, a testimonianza solenne di biasimo, con una medaglia particolare: — *l'ordine dei sudici!*

Berlina nuova ed efficacissima!

Digitized by Google

Per iscoprire i *degni* di tanto *sfregio*, necessaria sarebbe una mensile *rivista di corpo*, operata dal maestro o dal medico per i fanciulli, e per le fanciulle dalla maestra o da incorrotte matrone.

Se nelle nostre popolazioni si avesse tanto amore allo studiare ed all'educarsi, che si giudicasse un danno gravissimo il non poter entrare nel tempio del sapere e della virtù, mentre veramente per moltissimi è tuttavia il contrario, tenendosi dai più l'andare a scuola siccome un vero sacrifizio — proporrei che si bandissero dalla scuola tutti coloro che non si mostrassero ognora scrupolosamente netti!

Come non vi dovrebbe essere in una nazione civile alcun cittadino, che non provasse il pungolo del rimorso e della vergogna di non saper *leggere* e *scrivere*, nè provvedesse alla dignità d'uomo coll'istruirsi, così non vi dovrebbe essere sulla faccia della terra neppure un sol uomo, il quale non sentisse il dovere della pulizia e non si lavasse ogni giorno almeno una volta mani, faccia, pudende e *dintorni*, ascelle e piedi ed una volta alla settimana l'intero corpo suo.

CAPO V.

Bagno caldissimo. — Effetti di esso.
Applicazioni sue al corpo sano ed al corpo infermo.

Bagni caldissimi mai, se non in casi di malattia ed ordinati dal medico. Qui non si può più, nei

Digitized by Google

nostri climi soprattutto, esser nel regno dell'*igiene*, ma si cade in pien dominio della *medicina*, e allora non si sta mica bene, si è ammalati, si tratta, non di *conservare la salute*, ma di *riconquistarla*, od almeno di attenuare gli effetti della malattia, e render questa conciliabile con un' esistenza non troppo meschina.

Bada in siffatti casi ad aver un *buon medico*, e affidati a lui con piena confidenza, come se avessi a mettere il tuo capo sul seno di tua madre.

Un *buon medico*, un medico che ha *ingegno*, *cuore* e *dottrina*, è propriamente un tesoro.

Siccome però anche tra noi non è perduta ogni fede nel bagno caldo, e alcuni ancora ne abusano, così non sarà senza qualche vantaggio ch'io ne accenni gli inconvenienti più gravi: minaccia di congestioni al capo — vertigini, sonnolenza, massime in coloro che hanno testa molto sviluppata; aumento dell' azione del cuore, che continua ancora per qualche tempo dopo che già si è abbandonato il bagno; respirazione anelante ed oppressa; abbattimento e debolezza musculare, che dura lungo tempo — esagerata la sensibilità generale; la pelle troppo morbida; squilibri di circolazione e di distribuzione del sangue ai vari visceri; congestioni gravi e talora vere e fatali apoplessie.

Al sudore copiosissimo, che presto si rivela alla

Digitized by Google

pelle, se si continua ancora il bagno, succede e tien dietro il *deliquio*, la *sincope*.

Se il bagno è brevissimo, l'effetto suo si limita alla passeggiera eccitazione di tutte le funzioni, all'adunamento del sangue alla periferia — ma sempre però sta il pericolo, che il corpo uscito dal bagno, la impressione dell'aria fresca o fredda, possa respingere violentemente e repentinamente il sangue dalla periferia del corpo agli organi interni, con danno della salute, o esponendo in casi supremi eziandio a pericolo la stessa vita.

Dunque bagno caldissimo, se hai sano il corpo, no.

L'igiene cancella il bagno caldissimo dal novero delle cose utili all'*uomo sano* nei nostri climi.

CAPO VI.

Bagno caldo. — Sua azione.
In qual caso e con quali precauzioni
potrebbe taluna volta adoperarsi dall'uomo sano.

I *bagni caldi* hanno, al paro de' bagni caldissimi, più inconvenienti che vantaggi. E la loro azione è analoga a quella che abbiamo brevemente studiata adesso, scrivendo de' *bagni caldissimi*.

I fenomeni però sono, come facilmente s'intenderà, meno accentuati e meno duraturi quando si tratti

Digitized by Google

di bagno caldo, che allorquando si usa bagno caldissimo.

Cortissimo è eccitante; per poco che si protragga e che si usi di frequente è debilitante. A chi ha pronunziato vizio di cuore, o, con larghe spalle e grossa testa, cortissimo collo, la scienza proibisce il bagno caldo del pari che il caldissimo, perchè l'esperienza e la ragione concordi insegnarono poter riescire in breve ora fatali.

Il bagno caldo, di durata brevissima, di due o cinque minuti, potrebbe convenire a persona affranta da violenti e lunghi esercizi e lavori muscolari.

Però noi pensiamo che bagno freddo *di sorpresa*, cioè brevissimo, di pochi minuti secondi, di sola immersione, sia da preferirsi anche in tali emergenze al bagno caldo, sia pur breve.

Gli inconvenienti di queste due qualità di bagni sarebbero però o moderati od evitati del tutto, quando dopo siffatti bagni l' individuo si assoggettasse al *bagno freddo.*

Ma in questa circostanza si comprende di leggieri come la bisogna riescirebbe complicata — senza che la utilità fosse pari al fastidio; mentre per altra parte identici od almeno somiglianti vantaggi si possono ricavare dalla semplicissima pratica idroterapica.

Aggiungi che il prezzo elevato di queste pratiche balnearie farà sempre tali bagni *oggetto di*

Digitized by Google

lusso; epperò renderà la loro applicazione difficile ai non ricchi, e impraticabile agli operai.

E noi vogliamo invece così semplificare la cosa, e renderla così economica per dispendio del tempo e del danaro, che ogni mortale, purchè il voglia, possa ogni giorno lavarsi interamente. Questo è il nostro vivo desiderio.

CAPO VII.

Bagno tepido. — Sue virtù. — Modi di sua applicazione. Cui convenga più specialmente. — Riguardi e regole igieniche.

Il *bagno tepido* è il bagno di tutti il più popolare; le donne ed i fanciulli per la soavità sua lo preferiscono e lo ricercano e se ne deliziano.

Il bagno tiepido non è, come da non pochi si giudica non bene a ragione, solamente bagno di pulitezza. Il suo vantaggio non si riassume cioè quasi interamente nella efficacia che esso ha di tener monda la pelle. Se non avesse altra virtù un' abluzione generale potrebbe facilmente sostituirlo.

Egli ha però un altro incontestabile merito, ed è che per mezzo suo le funzioni principali del corpo si fanno più ordinate, la sanguigna distribuzione alle varie provincie dell' organismo più regolare, più calma ed eguale.

Digitized by Google

L'azione del bagno tiepido sul sistema nervoso è pure benefica; quel senso di singolare benessere che si prova stando nel bagno tepido, è effetto e segno della dolce impressione che l'acqua attiepidita esercita sul nervoso sistema; quest' effetto benefico dura più ore — le prime ore successive al bagno usato — ed è in grazia di tale sua efficacia, che il bagno tiepido rende in ispeciali circostanze segnalati servigi — il bagno tiepido è adunque calmante.

Conviene singolarmente alle persone nervose, eccitabili, irritabili — alle donne, ai fanciulli — nei quali suole essere la nervosa sensibilità molto cospicua.

Utile è pur questo bagno in que' casi nei quali il corpo si trova come spossato dopo protratti lavori muscolari, o dopo intense applicazioni mentali; è pure utile dopo lunghi viaggi a piedi, o dopo eccessive fatiche, se ad esse tenga dietro quella speciale sensazione di irrigidamento delle fibre muscolari, o la penosa sensazione di dolore ad ogni nuovo tentato esercizio.

Il bagno tiepido vuol essere segnalato come mezzo igienico di somma utilità per l'infanzia — e se non sembra forse troppo esatto nè sempre giusto il dichiararlo « principe dei bagni dei bambini, » merita

Digitized by Google

però al certo un posto distinto nell'igiene delle prime età.

Il bagno tiepido, come in generale tutti i bagni, a qualunque ordine appartengano, vuol essere preso a digestione compiuta o quasi; epperò nell'adulto mai prima di ore tre almeno dal preso alimento; e nel fanciullo come quei che è più pronto a digerire, almeno non prima di due ore.

Nel vecchio — tardo nel digerire, sarà prudenza che tra il pasto e il bagno trascorrano quattro ore.

Meglio per tutti sarebbe il mattino a digiuno.

La sua durata sia da 10 a 20 minuti.

Più breve è mezzo di sola nettezza; più lungo rende troppo morbida la pelle, sensibili troppo i nervi e col ripetersi troppo frequentemente snerva.

Nelle persone che soffrono insonnia, o che hanno sonni inquieti, difficili, turbati, il bagno tiepido allora è convenientissimo — come quello che per la calma che induce nel sistema nervoso, e per la sua benigna influenza sulla funzione della circolazione del sangue, concilia il sonno.

Nel vecchio corregge lo stato di secchezza della sua pelle, la rende più morbida, epperò ne favorisce le benefiche operazioni.

Donna incinta in qualunque periodo di gravidanza può senza alcun pericolo, anzi con vantaggio e con

Digitized by Google

sollievo di molti piccoli incommodi dallo stato suo sovente inseparabili, usare il *bagno tiepido*. Soltanto deve avvertire che tiepido sia veramente e non caldo (come troppo spesso avviene) e che la durata di esso sia non maggiore di 15 minuti.

Che il bagno tiepido usato con le volute cure possa determinare l'aborto, io credo essere cosa sommamente improbabile e quasi non dissi, impossibile.

Una delle più utili opere di carità pubblica sarebbe la fondazione d'istituti balneari — nei quali il *povero* potesse aver *bagno gratuito* e l'*operaio* bagno a *prezzo mitissimo*.

Nel verno lo Stato dovrebbe ad ogni soldato provvedere almeno ogni quindici giorni un bagno tiepido.

Municipii e Congregazioni di carità dovrebbero gareggiare in quest'opera magnifica — ed il Governo, con il tesoro dello Stato, dovrebbe concorrere a tali fondazioni in que' paesi ne' quali la finanza municipale non fosse per se sola sufficiente all'uopo, o il sentimento di carità sonnacchiante non fosse capace di dar vita a cosa sì insigne.

Con questa sapiente istituzione, incontestabilmente vantaggiosa, si otterrebbe il segnalato benefizio di rendere accessibile alle classi men fortunate uno de' più benefici mezzi che l'igiene possegga —

Digitized by Google

ed il danaro dato in questa elargizione potrebbe annoverarsi nel bilancio tra le somme *veramente spese bene!*

Quanti denari, profusi per acquisto di sostanze medicamentose, risparmierebbero le opere pie ed i Municipii, e quanti malanni le plebi.

Quando si comprenderà da tutti che la salute de' cittadini è la condizione indispensabile della prosperità della nazione — quando si vorrà dare alla robustezza dell' uomo il dovuto valore — allora questi desiderii e questi voti della scienza cesseranno dal parere poetiche esagerazioni — allora si persuaderà ognuno quanto ragionevolmente solessero gli antichi nostri padri avere in conto di *pubblici monumenti* — i bagni.

In generale il bagno tiepido non vuol essere adoperato troppo di sovente, imperocchè in questo caso rende la pelle troppo morbida, troppo sensibile agli esterni agenti, esponendo così l'uomo facilmente a malattia; rende fiacco il sistema nervoso; inclina e guida alla effeminatezza — peggiore di tutti i malanni sociali.

Un popolo effeminato è indegno di indipendenza e di libertà: impotente a conquistarla, facilissimo a perderla.

Digitized by Google

Bagno tepido preso ogni settimana, od anche ogni 15 giorni, basta. — Non è che in casi eccezionali che si può adoperare ogni due o tre giorni, od anche quotidianamente; ma allora è piuttosto *rimedio*, che *agente igienico* — allora non si deve usare se non per prescrizione del medico.

Uscito che tu sia dal bagno, avvolgiti in panni freddi, o al più in panni appena appena attiepiditi — ed esercita ruvide, sollecite, estese frizioni su tutto il corpo; massimamente al petto ed alle estremità; quindi vestiti in fretta e corri allo aperto a fare una lunga passeggiata; o abbandonati a qualche esercizio muscolare vivace; — che se per avventura tu non potessi, per debolezza, far ciò — mettiti a letto e sta quivi riposato almeno almeno un'ora.

CAPO VIII.

Bagno fresco — Effetti e prerogative di esso — Nuoto - Vantaggi del nuoto sul corpo e sullo spirito — Condizioni essenziali da osservarsi perchè il bagno fresco riesca utile — Modi e casi di sua applicazione.

È il bagno fresco veramente il bagno ordinario che si prende nei nostri mari, nei nostri laghi e nei nostri fiumi nell'estiva stagione — da poichè in

Digitized by Google

generale appunto coteste acque posseggono la temperatura che è propria del bagno fresco. — Tali acque però, a seconda di alcune circostanze e di accidenti del luogo d'origine, delle stagioni, delle ore della giornata e simiglianti, variano assai la loro temperatura.

Qui però la personale sensibilità vuole essere tenuta a calcolo al paro della temperatura delle acque, se forse non più ancora.

Io però metto per costante o quasi costante, che nella estiva stagione le acque menzionate oscillino tra una temperatura di 15° a 25°.

Appena entrasi in acqua di tal fatta, la prima impressione è di freddo, di stringimento al petto, di respirazione impedita, di crispamento di nervi, di uggiosa sensazione indefinibile.

Alcuni individui di picciolo animo hanno di tale passeggera impressione tale orrore, che nessun consiglio, nessuna autorità vale a smuoverli dal loro proposito di non tuffarsi in acqua fresca mai. Sognano malanni e pericoli orrendi nella cosa la meglio innocente del mondo.

Passati *pochi minuti secondi*, alla sensazione indicata segue un sentimento di benessere grandissimo, di calma generale del sistema nervoso, di una diminuzione benefica del calore del corpo, impressione rinfrescante, la quale è dovuta ad una pro-

Digitized by Google

prietà sì segnalata che ha l'acqua — la sua *conducibilità* per il calorico.

L'acqua penetrata nel tuo sangue lo diluisce, gli restituisce l'acqua che e' perde di continuo, scema il suo calore — i visceri tutti, ai quali si distribuisce, così modificato, agevolano le proprie rispettive operazioni — così che tutte le funzioni rese più spigliate e più libere, tu ti senti un altr'uomo.

Se al benefizio del bagno fresco nella state tu aggiungi quello che proviene dal nuoto, più quella utilità la quale proviene dalle continue scosse, alle quali sei esposto per la ondulazione delle acque, il vantaggio s'accresce ancora considerevolmente.

Il *nuoto* è ginnastica quanto mai utile. Per esso si fa un esercizio muscolare variato, ordinato, armonico, svelto ed elegante — ogni provincia di muscoli si può dire in operosità — sono movimenti soavi, graduati, alterni, per li quali si accresce anche la produzione del calorico nel corpo, si attiva la depurazione del sangue, da poichè ogni muscolo mentre si muove concorre alla eliminazione dell'acido carbonico. — Questa ginnastica accresce pur la potenza de' muscoli aumentandone la nutrizione; li rende più pronti, più pieghevoli e di moti più facili, spigliati e sostenuti; la respirazione si fa essa pure più attiva.

L'appetito che già suole, per la efficacia de' bagni

Digitized by Google

freschi, il più delle volte considerevolmente aumentarsi, s'accresce ancora più prontamente quando l'individuo si abbandona al nuoto — per esso tutti i processi organici si fanno più vivaci, più ordinati, più armonici.

A questo s'aggiunga, che per mezzo del nuoto l'uomo acquista tal padronanza sull'acqua — per cui trovandosi in pericoli anche grandi, non smarrirà il necessario coraggio e ne uscirà vincente, ed anzi in determinate condizioni, ei potrà, fatto nuotatore valente, prestare soccorso a qualche disgraziato che anneghi ed essere *esempio* e *scuola* ai *pusillanimi* e *novizi*.

Ai vantaggi fisici di questa maniera di ginnastica, bisogna aggiungere quelli non meno rilevanti che dal nuoto si ricavano per lo spirito e la benigna influenza che esso ha sul carattere; l'uomo si avvezza per tempo a misurare la propria forza, la propria vigoria, e a far ragione della potenza del suo carattere, si famigliarizza con uno dei più possenti elementi della grande natura; si educa a ragguagliare il proprio valore con la imponenza dei pericoli ne' quali potrebbe trovarsi, e con la importanza degli ostacoli che ha da vincere; nelle varie pruove del bagno all'aperto conferma il suo coraggio; educa il suo spirito alla calma, alla con-

Digitized by Google

fidenza di se stesso; il carattere si forma e si rassoda; la volontà si fa energica, pronta, possente.

Io penso che un poderoso nuotatore, colui che con perfetta calma d'animo s'affida all'onda tempestosa e perigliosa delle acque, non possa mai impallidire davanti a qualunque pericolo; ch'egli non abbia mai a conoscere la *paura*, a meno che non si trovi male in salute.

Un eroe ammalato può basir di paura come una donniciuola.

Grande umiliazione pe' prepotenti e pe' superbi orgogliosi!

Bagno *fresco nella state* non è interdetto ad alcuna età — ma esso vuol però essere misurato, per la durata della sua applicazione, ad alcune condizioni affatto personali, di cui il lettore avrà notizia mano mano ch'io verrò svolgendo ad esso l'argomento.

La *stagione* de' bagni *nei nostri climi* può, meno alcune accidentali evenienze, essere racchiusa tra gli estremi del mese di giugno e del settembre. Però anche prima, come pure passata questa epoca, nè sempre, nè a tutti sarebbe da interdirsi il bagno fresco.

Solo deggiono cangiarsi alcune condizioni dello sperimento. Così uomo robusto, forte, *avvezzo a bagni freddi*, non facile a' reumi, uso ad esporre

Digitized by Google

il proprio corpo all'aria aperta nudo; abituato, senza soffrirne, agli accidenti del frequente variare della temperatura, potrà prendere il bagno allo aperto anche in primavera, sul principio e sul termine dell'autunno. Alcuni conobbi che sulle spiaggie de' nostri mari usavano bagnarsi anche nel verno.

Bisogna allora *proporzionare la durata* del bagno con la *temperatura* dell'acqua e con la propria personale tolleranza al freddo. — Più con la *temperatura* e lo *stato igrometrico* dell'aria.

Così il bagno sarà tanto più breve quanto più fredda sia l'acqua, quanto più bassa sia la temperatura atmosferica e quanto più umida l'aria — quanto più *sensibile* sia l'individuo che in essa si tuffa, quanto più facile e pronta riesca in lui a stabilirsi la reazione.

La prontezza e la pienezza della reazione è necessità di qualunque bagno, sia fresco o freddo o freddissimo. — Se essa manca o è difettante o è tardissima — il bagno non può se non nuocere.

Nei casi ne' quali si volesse incominciare il bagno fuori della stagione ad esso più *ordinariamente propizia*, bisognerebbe, usciti dal bagno, avere un ricovero nel quale entrar subitamente, per non rimanere esposto all'aria fredda; o almeno scegliere quell'ora nella quale il sole fosse alto sull'orizzonte, tra l'undicesima ora del mattino e la seconda del pomeriggio.

Digitized by Google

Sebbene ai fanciulli lattanti possa nella estiva stagione permettersi il bagno, io preferirei però sempre, per *misura di prudenza*, il bagno tepido; e solo consentirei l'*immersione breve* del corpicino nell'acqua quando avesse almeno 20 gradi centigr., e sempre preferibilmente quella di mare all'altra de' fiumi, essendo la prima, per gli elementi minerali di cui è doviziosa, assai più stimolatrice della seconda, epperò già per virtù propria eccitatrice di benefica reazione.

Tuffare rapidamente il corpiccino nell'acqua due o tre volte — poi asciugarlo per bene, strofinandogli la pelle con pannilini perfettamente asciutti.

Queste misure di prudenza non parranno esagerate a chi consideri che, sebbene la reazione possa insorgere nel corpo umano dopo l'immersione nell'acqua fresca per sola virtù delle forze vitali, intima condizione però più ordinaria di una compiuta e pronta reazione, è il moto muscolare continuato, esteso ed efficace; natura e copia di movimento che al poppante è interdetta.

Aggiungi che il poppante è facilissimo a disperdere il proprio calorico e che in nessuna altra età come in questa tali dispersioni sono così dannose e pericolose.

Checchè però ne sia di questo mio consiglio, se

Digitized by Google

la madre vorrà al poppante dare il bagno di mare nella calda stagione, si ricordi che questo sia cortissimo, duri al più un minuto o due — che il corpo vi sia intieramente immerso, all'infuori del capo, ci si intende — perchè è mal vezzo pericoloso, sorgente di raffreddori e peggio, quello di mettere il bambinetto nel mare a *metà vita*, lasciando nudo il resto all'aperto — poi cessato il bagno e asciutto il piccino, avvolgerlo ben bene in panni sufficienti — e difesa la sua testolina dal diretto raggio del sole, lasciarlo sulla tepida arena del lido — oppure seppellire il bambinetto nell'arena, tutto il corpiccino suo dal collo alle piantuzze.

Il bambino, che oltrepassato abbia il terzo anno, può liberamente prendere il bagno fresco nella state. Bisogna però badare ch'ei non s'avventuri solo nell'acque, potendo sommergersi, anche in acqua non profonda, per la incertezza de' suoi movimenti muscolari, per l'urto delle onde, e tra per lo spavento e tra per lo impedito accesso dell'aria a' suoi polmoni rimaner morto in brevissimo tempo; poi perchè è necessario che ei non sia colto dal *secondo freddo*, che gli renderebbe il bagno dannoso.

Per secondo freddo intendesi quella uggiosa, molesta sensazione di perfrigeramento, la quale tien dietro a quello stato di benessere, di calma proprio

Digitized by Google

del bagno fresco, non sì tosto sia dileguata la *prima sensazione del freddo*, che tutti provano non appena si tuffino nell'acqua fresca, più potente nella fredda.

Tu non permetterai mai al tuo figliuolo che si rimanga nell'acqua, tremante, pallida la faccia, lividuzze le labbra, ma lo farai uscire appena ti possa accorgere dal leggero impallidire del viso, o dal suo vivo desiderio di torsi dall'acqua, che il bagno fu già lungo abbastanza.

Molti bambini mostrano uno spavento indicibile non sì tosto si vogliono mettere nell'acqua. Tu, madre, evita con somma cura di bagnarli allora malgrado di essi e con brutale violenza. A correggerli di ciò bastano modi soavi e persuasivi, e sopratutto il tempo, e lo esempio di altri fanciulletti, già usi al bagno.

Indirizzati all'*amor proprio* del timoroso fanciullino: otterrai tutto.

L'amor proprio è in tutte le epoche della vita una gran leva.

La sapienza sta nel saperlo indirizzare e maneggiare a dovere!

Bagno fresco protratto finchè ti molesti il *secondo freddo* è male; se perduri, malgrado tal sensazione, a starti ancora qualche minuto nell'acqua, il bagno, lungi dal rinforzarti, ti indebolisce.

Digitized by Google

Esci adunque dal bagno appena senti di qualche poco scemare quella benigna sensazione di supremo benessere dianzi gustata — o almeno escine appena appena ti sembri di non goder più quel pristino sentimento ristorativo di dolce calore.

È un momento fugacissimo — passato il quale ti coglierà senza fallo molesto freddo.

Non c'è altra regola migliore di questa; non si può fissare alcun limite preciso di tempo: imperciocchè la *durata* del bagno è cosa che non consente altra misura, se non quella della *personale sensibilità*.

In generale però, contro i timori che i figli tuoi prendano bagni di soverchio lunghi, ti preservi il pensiero che i fanciulli ed i giovinetti, quando il bagno cessa di dar ad essi gradevole sensazione, tosto ne escono. Poi, quando sian fatti più grandicelli, ad impedire che per giovanile baldanza o per vanità non stiano dentro all'acqua più che non convenga, opererai saggiamente a farli accorti dei danni che potrebbero derivare alla loro salute, dallo starsi troppo tempo nell'acqua.

Se hai preso bagno troppo lungo, così che ti tocchi batter li denti per lo freddo, cura con maggior scrupolo di ottenere la reazione: agitati, muoviti, finchè non ti senta ristorato. Talora l'inghiottire un bicchiere d'acqua fredda aiuta moltissimo e sollecita la reazione.

Digitized by Google

Il bagno fresco per li adulti è ottima benedizione nelle giornate calde della state, nè deggiono ristarsi dall'usarlo anche quando il cielo non sia rallegrato dal sole.

Bagno fresco per il vecchio non è proibito dalla scienza, purchè sia breve — da poichè lungo potrebbe esaurire le forze di quello, gettarlo in una perigliosa prostrazione. Va inteso che il vecchio sia sano di visceri, e che lo entrare nel bagno non gli produca un senso di stringimento o di soffocazione troppo vivi, e che la reazione, uscito dall'acqua, si faccia spontanea, facile e pronta.

Persona avanzata negli anni, *abitualmente palpitante*, o *tossicolosa*, o *facile alle vertigini*, o che già avesse sofferto *colpi di sangue al capo*, dee rinunziare a bagno fresco.

Regole che si addicono a tutte le età sono le seguenti:

Prendere il *bagno fresco* il mattino a digiuno, a preferenza che nelle altre ore della giornata;

L'ora del mattino più acconcia parmi sia quella delle 9, o l'altra delle 10.

Più tardi il sole troppo fieramente dardeggiante i raggi suoi, fa così che il benefizio del preso bagno

Digitized by Google

sia in parte sparito, riscaldandosi allora troppo il corpo, tanto più se ei debba percorrere un discreto tratto di strada al pieno dardeggiare del sole, ed al caldo irradiare della terra.

A coloro che volessero prendere due bagni nella giornata, od a quelli i quali per la indole delle loro occupazioni o per le esigenze dell'ufficio loro, non potessero prendere il bagno alla mattutina ora indicata, convenevole sarebbe l'ora della sera, prima che tramonti il sole, almeno una mezz'ora.

Regola che non vuol essere mai obbliata, prendere il bagno a digestione molto avanzata, se non intieramente compiuta: 2 ore almeno pe' fanciulli; 3 per gli adulti; 4 pe' vecchi; la misura del tempo in queste varie età generalmente adoperato dai visceri perchè la digestione sia in gran parte eseguita; epperò il giovinetto, come quei che più prestamente digerisce, può prendere il suo bagno passato minor tempo dal pasto, di quello che si richieda per lo adulto, e questo mettersi nell'acqua più presto che non convenga al vecchio, nel quale la digestione è più tarda che nell'adulto, e più assai che nel giovanetto.

Molti nella state, specialmente tra i braccianti, usano prendere il bagno a sera tarda, poco dopo

Digitized by Google

la cena. È massima imprudenza, e può costare la vita. — Alcuni, per verità, morirono come fulminati — e non poche morti avvenute nell'acqua e credute effetto di annegamento, son dovute a bagno fresco preso a stomaco pieno.

Bada a non entrare nel bagno con meticolosità e con pusillanimità, poco per poco; ma, bagnati in fretta il capo ed il petto con la mano inumidita dell'acqua del bagno, in questa tuffati valorosamente subito *tutto d'un pezzo*, col capo all'ingiù, a furia ed all'impazzata.

Eserciterai così il tuo animo a non conoscer paura, ed eviterai di prenderti qualche malanno.

Sono uomini che a vederli entrare nell'acqua fanno proprio *pietà;* sono così guardinghi, così timorosi, così impacciati, come se avessero a fare una cattiva azione.

Anche questa condotta è indegna d'*uomo!* Appena arrivato al luogo scelto da te per bagnarti, spogliati adunque in fretta, e, fatto così nudo, gettati nell'acqua, anche se il tuo corpo sia sudato.

Non è vero che non si possa senza danno prender bagno fresco essendo sudati — l'esperienza insegna il contrario già da secoli. Il bagno fresco, al pari che il freddo, non tolgono già la pelle dalle sue funzioni; l'esalazione ed il perspiro cutaneo, possono al più al più essere *momentaneamente* impe-

Digitized by Google

diti, ma pochi secondi dopo si riattivano, soltanto in modo più moderato, più pacato e meno sensibile.

Adunque puoi senza paura immergere il corpo tuo nell'acqua fresca, anche se tu sia bagnato di sudore — non corri alcun pericolo — mentre ti esponi a infreddature, a reumi, e rendi il bagno meno efficace (se pur talvolta non dannoso) col rimanerti all'aperto, in attesa che cessi il sudore e che il corpo tuo sia perfettamente asciutto.

È male entrare in acqua fresca col corpo freddo, perchè per il freddo le parti più superficiali del tuo corpo si impoveriscono di sangue, mentre di tanto se ne sovracaricano i più essenziali e nobili visceri interni: squilibrio di circolazione, reso poi tosto maggiore dalla subitanea azione del bagno fresco — donde poi congestioni, non sempre innocenti, e reazioni incompiute.

Io vorrei che tutti i bagnanti, uomini e femmine, fanciulli, giovinetti, adulti e vecchi, tutti tutti senza eccezione, si avvezzassero a prendere il bagno a testa scoperta.

Basterà ad evitare qualunque inconveniente, massime per l'adulto, il bagnarsi soventi il fronte e le tempia, od il tuffare coraggiosamente il capo dentro

Digitized by Google

all'acqua di tanto in tanto, se il bagno venga preso quando il sole è alto sull'orizzonte.

Le timide madri alle quali questo mio consiglio sembrasse *troppo spartano* pei moderni tempi, da *Sparta* così remoti, potranno credere migliore cosa il coprire la testolina delle loro creature, con un cappellino di paglia a larghe falde ed alto — ed io che rispetto tanto le madri, anche nei loro timori esagerati, purchè non assurdi, non ho nulla a ridire in contrario su questo proposito.

Agli adulti, che tremano per paura di esporsi al raggio solare col capo non difeso, l'igiene consente a essi pure un cappello di paglia.

Chi si avvezzi fin da fanciullo a tenere scoperta la testa, rifugge da *tante precauzioni* ed io gli do ragione, anzi gli dico *bravo!*

Il bagno preso col corpo nudo, interamente nudo, è più giovevole assai che quello usato col corpo ricoperto.

Epperò è necessario, salve le esigenze della decenza, cercar *ore, modo e luoghi*, ove possa il corpo tuo immergersi nell'acqua nudo.

Cessato il bagno nella state, io propongo due pratiche, utilissime specialmente ai fanciulli, e più ancora ai deboli, ai linfatici, agli scrofolosi, a quelli che hanno sottili le membra, poco carnose, pallida la pelle.

Digitized by Google

Le due proposte sono queste, che si possano adempiere successivamente dopo ciascun bagno:

La prima: scavare una culla nella sabbia del lido, metterci il figliuolo supino, poi cuoprirlo con altra sabbia dai piedi fino al collo e lasciarlo quivi alcuni minuti.

Questa pratica esige che il sole sia tuttora sull'orizzonte, o ne sia scomparso da poco, così che la sabbia sia tuttavia tiepidetta.

La seconda: fa ch'ei appena sia stato esattamente asciugato, cammini vivacemente, si agiti in ogni modo liberamente, *nudo il corpo*, esposto ai raggi solari.

Quanto bene, quanta forza, quanti vantaggi ridonderanno da questo duplice bagno di *arena* e *sole* al debole tuo fanciullo!

Dopo qualche giorno te lo troverai quasi rifatto.

Io deggio a questa savia pratica, impostami dal mio savio padre, fin dagli anni più teneri, e poi con piacere continuata da me ogni anno fino al presente, se il mio corpo, uscito dalle viscere della mia santa madre delicatissimo, si temprò così forte da resistere a privazioni, a fatiche ed a dolori di ogni maniera, da non temere nè le malignità della natura, nè la malvagità dei tristi, che non solo rivaleggiano con quella, ma ancora di assai la vincono.

Dopo il bagno fresco, sia solo, sia seguìto dal

Digitized by Google

bagno di arena e da quello di sole, vestiti in fretta e poscia fa sempre all'aperto una buona passeggiata, finchè la tua pelle diventi morbida ed umidiccia.— Allora le cose si passeranno perfette!

Corre un singolare pregiudizio, specialmente tra gli abitatori delle nostre coste marittime, ed è, che nel mese di agosto i bagni siano così perniciosi che nulla più — anzi consacrarono questa falsa idea con un vecchio adagio: « *Chi si bagna d'agosto, non beve vin mosto,* » il che vuol dire in altri termini, che chi prende bagni in tale epoca, non avrà la gioia di bere il *nuovo* vino, perchè si morrà prima che sia fatto, oppure qualche grave malanno lo inchioderà nel letto — ed invece di rallegrarsi il cuore di qualche bicchiere amico, lo amareggerà il bisogno di inghiottire in sostituzione qualche tazza di *decotto* o qualche cosa di peggio.

L'esperienza ha smentito e ogni anno smentisce queste pazze paure — ma non si continua meno ad averle per sincere, per *articoli di fede.* Tant'è vero che, infiltrato un errore nelle menti umane, a sradicarlo ci vogliono secoli..... e ancora se bastano!

Ora tu, lettore, va pure superbo, se il puoi, della *priorità* dell'animale umano!

Digitized by Google

CAPO IX.

Bagno di mare — Sua azione sul corpo umano — Suoi pregi — A chi più segnalati benefizi esso arrechi — Sua estesa applicazione — Suoi inconvenienti e maniera di ripararli.

Finora ho parlato de' bagni freschi, a null'altro badando se non alla loro temperatura — ora dirotti poche cose, ma non spoglie di qualche interesse, intorno alla *natura,* ossia intorno alla *composizione* chimica delle acque.

Parlando di bagni naturali freschi, popolarmente usati, alla mano, facili a tutti, a me basterà accennarti alle virtù dell'*acqua dolce* confrontata con i *pregi dell'acqua salata.*

Il bagno fresco d'acqua dolce va distinto per qualità assai pregevoli che possiamo riassumere in questo: è refrigerio del soverchio calore estivo, all'uomo talora tanto tormentoso; introduce pure acqua nel sangue; ha effetto secondario tonico — ed è regolatore delle principali funzioni corporee.

I vantaggi che l'acqua fresca fa all'uomo sono pertanto assai segnalati.

Ma corre non picciola differenza tra il bagno *d'acqua dolce,* ed il *bagno marino:* e la maggior dignità per ciò sta tutta dalla parte del mare.

Digitized by Google

Ripeto quanto scrissi in altro libro:

« Principe de'bagni estivi è il bagno di mare (1). »

Io ho ne' bagni di mare una confidenza grandissima; e come io li ho in conto di un *poderoso agente della igiene*, così li ritengo anche *ottimo rimedio* per vincere molti mali, quando siano a dovere adoperati.

L'acqua di mare è ricca di molti elementi minerali, medicamentosi: — è questa una particolarità sua, che la differenzia per grandi tratti da tutte le acque dolci; che la rende, come altre acque minerali, di un'azione stimolante, tonica, corroborante, assai cospicua. La sua chimica composizione la fa capace di preservare l'umano organismo (specialmente quello di temperamento linfatico) dal deteriorarsi per morbosi accidenti; corregge tal fatta di temperamenti, modera la diatesi scrofolosa; talora, massime ne' fanciulli, la cancella del tutto, sostituendovi un valido e resistente temperamento sanguigno; ravviva prontamente le azioni tutte della vita organica; migliora la composizione sanguigna anche perchè accresce la potenza digestiva, rianima e ravviva la attività della assimilazione — imprime alle azioni del sistema nervoso maggior nerbo, mag-

---

(1) S. Laura, *Doveri di madre.*

Digitized by Google

gior regolarità, perchè lo rinforza potentemente ed anche con abbastanza di prestezza.

Poi, sotto l'aspetto fisico, con la varia forza delle sue onde, il mare, quand' è alquanto sconvolto ed agitato, rappresenta accumulati i vantaggi de'bagni per *frizione*, per *affusione*, ed in una *certa misura anche per doccia.*

Quando il mare è agitato, è ottimo consiglio lo sperimentare le proprie forze ed il proprio coraggio contro delle onde, anche le più violente e le più alte.

Puoi metterti più vicino al lido, ritto in piedi, od inclinato, col dorso, coi fianchi, col capo rivolti all'onda, attenderla impassibile, ed usufruttuarla per lo appunto come una grande doccia ora a getto, ora ad acqua sottilmente divisa a mo' di fitta pioggia.

Bisogna *secondare* l'urto ed il movimento comunicato dall'onde al corpo per sfuggire a contusioni e non sempre innocui scuotimenti de' visceri interni.

È una nobile lotta, è spettacolo commovente veder l'uomo, quest'essere soventi sì fragile, ad affrontare con calma, con sicurezza di sè, ondate di mare, che al solo loro aspetto, ponno far paura a molti dal cuore men gagliardo.

È un esercizio degno d'uomo che sente le proprie prerogative, il quale non disonora il posto, che madre natura ha assegnato a questa sua mi-

Digitized by Google

gliore fattura, il *posto d'onore* in mezzo agli esseri viventi!

È egli necessario il dire che a voler fare tale esercizio necessita che il sito scelto a bagnarsi non sia tempestato di scogli — che il fondo ed il lido del mare siano non sassosi, ma sabbiosi — per evitare perigli ed anche danni gravissimi?

Il bagno marino è utile non solamente perchè è bagno fresco, è bagno minerale, è occasione di ottimi e possenti esercizii ginnastici, ma è ancora utile per la marina aria pura, vivace, mineralizzata. È un bagno minerale non solamente della estesa superficie cutanea, ma è ancora, quasi oso dire un bagno minerale anche per il polmone.

Il bagno di mare conviene a tutte le costituzioni.

Ma è singolarmente utile per tutte le persone affrante da patimenti, da lunghe fisiche sofferenze, a tutti coloro che hanno abusato del lavoro cerebrale, a tutti gli uomini da intense occupazioni indeboliti, infiacchiti da forte diurno deprimente patema; esausti o affranti dall'abuso della venere, o vaga o solitaria — a tutti coloro le cui digestioni sono difficili, pigre, se non si aiutino di una batteria di rimedi, più o meno a proposito — massimamente giova cioè in coloro nei quali le forze della assimilazione sono pochissimo operose.

Digitized by Google

Sono una vera benedizione per coloro i quali hanno ereditato dai genitori loro cattiva composizione umorale — che sono macchiati di vizi o sifilitici, od erpetici. — Eccellente il bagno di mare per quelle povere sgraziate creature che, o per gentilizia origine, o per mali patiti, o per pessime condizioni igieniche, hanno un temperamento rilevantemente linfatico; peggio se vi si accoppii o vi abbia tenuto dietro una costituzione scrofolosa; sia che le manifestazioni di questo malanno siansi rilevate alle ghiandole linfatiche, alle mucose, alle ossa, e sul loro primissimo principio anche ai polmoni. — Così che giovano in tutta quella varia famiglia di sofferenze, che si battezzano coi nomi di catarri cronici della congiuntiva, de' bronchi, delle intestina, della vescica; ingorghi, infiammazioni e suppurazione delle glandole, segnatamente di quelle del collo, della cervice, delle ascelle, dell'inguine; in quelle ribelli piaghe della pelle, nelle ostinate varie forme di eruzioni cutanee, disperazione della medicina.

L'Italia nostra nella quale (perduto il primato in tante opere di civile sapienza) sono tenute in tanto onore e tanto coltivate le opere della illuminata carità, fondando per la prima gli *asili marini* per li figli del povero, ha dato alle altre nazioni

Digitized by Google

un esempio degno dell'antica madre della latina civiltà.

Noi desidereremmo che ogni città italiana, ogni comune, fatti persuasi della utilità di siffatti istituti s'adoperassero nella misura delle loro forze a moltiplicarli a servizio dei figli del povero e dell'operaio.

Onore all'illustre Barellai, medico e filantropo operosissimo quanto sapiente ed umano, onore al nome di lui, che primo s'addossò l'apostolato di sì pietosa carità.

Ottimo il bagno di mare, al pari che il lungo viaggiare sul mare o l'abitare sulla spiaggia, a quelle povere personcine, delicate, sensibili, macilenti, sulle quali si inizia una deposizione di tubercoli nei polmoni o che hanno facili le tendenze alle emorragie bronchiali o del naso — purchè sia sul principio di malattia, e purchè non esistano cospicue ed estese distruzioni del tessuto dei loro polmoni.

Bambino e giovinetto ed adulto del pari, nei quali siano segnalate le stigmate scrofolose, ed eminente la linfatica costituzione, dovrebbero durante il bagno bere una o due boccate d'acqua di mare, e poi dopo il bagno rimanersi più ore in riva al mare, o

Digitized by Google

collocarsi sopra qualche scoglio, o far lunghe passeggiate in gondola, per respirare quell'aria marina ad essi vero balsamo.

Se l'uso dell'acque di mare in quantità sì moderata venga tollerata dallo stomaco e dalle intestina, se cioè non imponga dapoi alcuni *disturbi di ventre*, si può poco per poco accrescere la dose dell'acqua marina e berne un bicchiere il fanciullo e l'adolescente e due o tre bicchieri l'adulto.

Al figlio del ricco consiglio piccoli viaggi di alcuni giorni in mare, su a sicuro naviglio.

In giovinette di mestruazione tarda, insufficiente, od irregolare, il bagno di mare è anche mezzo commendevole, per regolarizzare le delicate funzioni del più importante dei loro visceri — l'utero — la stanza sacra allo sviluppo del *genere umano.*

I rachitici, coloro che, per la scarsità di aicuni sali nel loro sangue, hanno *deboli le ossa,* così che esse piegano, sconciandosi la bellezza e la regolarità naturale delle forme delle membra e del medesimo tronco; quelli che soffersero e soffrono tuttavia tumori cronici alle articolazioni, sopratutto a quelle dell'anca, del ginocchio e del gomito, aperte e suppuranti, o tuttavia chiuse, potranno ricavare portentosi benefizi dal lungo uso dell'aria e del bagno marittimo.

Il bagno marino ha puranco la segnalata virtù

Digitized by Google

di svegliare le torpide azioni digestive; dà in generale prontamente origine a *vera fame*, si può mangiare più abbondantemente del consueto, senza paura di fare indigestioni — e presto, passati alcuni giorni, ne' quali pare che quasi il corpo siasi fatto più magro, le forme tondeggiano meglio, più abbondante è la carne de' muscoli, più ricca di adipe la persona: — nuova vigoria d'anima e di corpo.

Il bagno di mare in generale nella estiva stagione può durare 15 o 35 minuti — taluni lo sopportano anche per un'ora. — È raro che si possa o si debba protrarlo oltre a questo tempo.

Però nelle persone deboli o delicate, o nelle molto sensibili, fanciulletti e donne, il più delle volte non si arriva a bagno di alcuni minuti, se non incominciando da bagni cortissimi, di due o tre minuti.

In alcuni casi eccezionali può esser conveniente che sul principio il bagno consista in una o due immersioni rapide e successive, massimamente quando il bagno marino fosse usato in primavera o nell'autunno e la temperatura dell'acqua fosse inferiore alla ordinaria temperatura, propria di esse nella state.

Poi, acquistata vigoria al corpo, fatti i nervi

Digitized by Google

meno impressionabili, poco per poco si può con utilità rimaner di più nel bagno, allungando ogni giorno un pochin di più la durata di esso, finchè si arriva gradatamente a rimanere nella state entro l'acqua una mezz'ora ed anche più lungo tempo.

A persone nervosissime, di sonni non facili, talora il bagno di mare sembra accrescere la inclinazione alla insonnia. Allora ottima cosa è prendere il bagno nelle ore del mattino e prender bagno molto breve.

Se questa precauzione, la quale per lo più basterà da sola ad evitare l'indicato accidente non piacevole al certo, anzi dannoso (essendo il sonno necessario a tutti, ristoro indispensabile poi a persone deboli ed affrante), riescisse eccezionalmente non bastevole, potrà prendersi bagno tiepido d'acqua dolce con amido la sera, avendo preso il mattino bagno marino, o prender bagno misto d'acqua dolce e d'acqua salsa, e nei casi più ostinati far bagno di sola immersione ed accrescere la durata del bagno ogni giorno di qualche minuto secondo.

A coloro ai quali il bagno marino dà la febbre, sola od accompagnata da eruzioni alla pelle (pustole, chiazze pruriginose, vesciche o furoncoli) è necessario per alcuni giorni sospendere il bagno di mare,

Digitized by Google

calmare la irritata pelle con bagni tepidetti arricchiti con amido per riprendere il bagno salato, cortissimo in sulle prime, più lungo poscia, con le già indicate prudenze.

Eruzioni alla pelle senza febbre in generale non necessitano la sospensione del bagno marino.

A tutte le persone irritabili che usano bagno di mare consigliamo l'astenersi dall'uso del caffè, ber poco vino e rinunziare a *droghe* ad *aromi* ed in generale a qualsiasi sostanza stimolatrice del sistema nervoso.

In alcune donne robuste, sanguigne, molto mestruate, il bagno marino talora disordina la mestruazione — qualche volta esagerandola, qualche altra volta scemandola, è il caso il più frequente, e non rare volte anche impedendola del tutto.

Nel primo caso il bagno vuol essere sospeso finchè duri la evoluzione lunare.

Se manca la mestruazione si può continuare, e se la circolazione è eccitata, se il polso è forte, duro, frequente, il bagno di mare può esser preso molto lungo — allora è a un tempo bagno minerale e sedativo — Poi un'energica azione muscolare, per far pronta la reazione. In generale allora la distribuzione del sangue si regolarizza.

Digitized by Google

In tal caso è pure utile il freddo semicupo d'acqua marina, di non lunga durata, pochi minuti bastano.

A non poche femmine il bagno estivo, all'aperto o in fiume od in mare, preso durante la mestruazione, lungi dall'arrestarla o dal diminuirla, la rende più facile e più abbondante.

Come regola di prudenza però in generale parmi debba prevalere il consiglio che la donna si abbia ad astenere dal bagno fresco e dal bagno freddo finchè il periodo lunare non sia cessato.

Nella state il bagno di mare a' sani ed a' robusti è egregio temperamento per scemare l'eccessivo molesto calore, per rifornire le forze nervoso-muscolari avvilite, per regolarizzare le precipue funzioni del corpo, e segnatamente per rinfrancare la attività digestiva, nelle giornate caldissime, tanto abbattuta.

Bagno di mare può anche esser preso da sani, e massimamente da fanciulli e dagli adolescenti, *due volte al giorno* senza inconvenienti.

Sonvi di molti giovinetti ed anzi sonvi pure non pochi adulti, i quali prendono ogni giorno abitualmente più bagni, e non ne ridonda ad essi danno alcuno. E di tali sono io medesimo.

Solo è necessario che allora ciascun bagno abbia

Digitized by Google

una durata un po' minore d'un bagno ordinario, cioè del bagno quotidiano.

A tanti e così insigni vantaggi che l'uomo può ricavare dal bagno marino *fatto bene,* si aggiunge ancora il benefico influsso che ha sul cuore e sulla mente dell'uomo, la imponente, maestosa, gaia e soave vista di tanta distesa di mare, di sì bello e magnifico specchio del cielo.

Io non ho mai potuto mirare questo stupendo spettacolo, senza gioia e senza meraviglia — Il mio cuore all'aspetto del mare batte soavemente, come al riaccostarsi a cara lontana amica!

Io lo riveggo ogni anno con un'emozione così dolce e forte ad un tempo, che non si può da me dipingere a parole!

Io benedico dal cuore riconoscente questo mio vecchio benefattore, quasi non dissi questo diletto amico, se la mia insigne picciolezza e la sua smisurata grandezza non mi facessero accorto che tra cose così disformi, tal sentimento non è guari possibile — *amicizia vera* essendo assai difficil cosa tra *grande e piccolo!*

Questa mia ammirazione per il mare è al certo divisa da chiunque ha cuore fatto per sentire il grande ed il sublime! A tale uomo (per usare le precise parole d'altra volta) « lo splendido spetta-

Digitized by Google

colo della natura, così vaga e così grande, ricrea il cuore; l'animo gli eleva a grandi pensieri — d'onde lo spirito suo, sublimandosi, per il presente indovina meglio il suo futuro, e i miracoli della natura e le sue infinite bellezze lo fanno aspirare più degnamente ai suoi destini (1). »

L'uomo infatti è un misterioso intreccio — è la rappresentazione, quasi una sintesi del *finito* e dell'*eterno!* Or poca *terra* che vive, s'agita e soffre, s'allieta e vaneggia per pochi soli; poi *spirito immortale* cui in altri mondi solamente è dato conquistare senza velo e senza dubbi il *vero*, ed operare fermamente e con sicurezza il *bene*.

Se l'aspetto delle grandi meraviglie della *natura*, fanno all'uomo provare la propria attuale picciolezza — esse nel tempo istesso gli svegliano anche la coscienza di sua futura grandezza!

Sì, il perpetuo avvicendarsi stupendo e mirabile dell'Universo del pari che un intimo senso fanno l'uomo sicuro che è in lui qualche cosa che non è polve, che è migliore della polve, e che non muore.

Sì, la coscienza dell'umanità si ribella sdegnosa al non vero dogma del nulla oltre tomba e l'uomo, *che si sente immortale*, non s'acqueterà mai ai desolanti dogmi dell'ateismo e del materialismo.

---

(1) S. Laura, *Doveri di madre.*

Digitized by Google

Sì l'uomo, o pianga per fieri dolori o sorrida per intima gioia, levando la sua fronte dalla terra e mirando il Cielo, *sente* e *spera* la sua *patria lontana.*

Il pensiero soave di un altra vita, gli rende meno difficili le pruove, più cari i doveri, meno tormentose le angustie di questa, più pure e più degne le poche gioie della terrena esistenza.

CAPO X.

Idropatia igienica — Sua potenza. — Gioventù moderna confrontata con l'antica. — A che dovessero i padri nostri la loro fisica superiorità sopra di noi. — Norme e principii della idropatia. — Stagioni ed ore della giornata. — Temperatura dell'acqua — della camera — del corpo — durata di ogni applicazione nelle varie età. — Stati costituzionali. — Virtù dell'idropatia. — A chi debba con maggior insistenza consigliarsi. — Dietetica. — Controindicazione — Forme principali della idropatia. — Frizioni, immersione, affusione, doccie. — Apparecchio di Eydt. — Modo di praticare siffatte forme idropatiche.

L'applicazione regolare, scientifica, metodica dell'acqua fredda al corpo umano ammalato, fatta nell'intendimento di sanarlo dalle sue infermità, ha aperto un'êra nuova e felicissima.

Nelle applicazioni dell'acqua fredda al corpo sano l'età nostra subisce una vera rivoluzione — una possente e vantaggiosa trasformazione.

Digitized by Google

L'idropatia scientifica è una fortuna dell'età presente; essa è destinata ad operar cose assai maggiori, che i primi cultori di essa forse non avean potuto pur indovinare. E una conquista dell'età nostra, destinata ad operar meraviglie.

L'umanità dovrà ricordare con riconoscente animo e con verace compiacenza i nomi del Priessnitz e del Fleury, padre quello della *empirica idroterapia*, genitore questi della *idroterapia scientifica*. E la storia li additerà al mondo quali insigni benefattori degli uomini.

Le pratiche igieniche della idropatia sono di tanta utilità, i benefici risultati di essa a conservare la sanità, ed a rinvigorire le costituzioni, sono così cospicui ed evidenti, alcuni modi di applicazione così semplici e facili, che non è sperar troppo immaginando che in un avvenire non lontano, la *idropatia igienica* finirà per far parte delle costumanze savie e dei lodevoli usi delle nostre popolazioni.

L'idropatia come *mezzo igienico* e *preventivo* produrrà infallantemente questo doppio risultamento; migliorerà la tempra della nostra razza, pur troppo assai decaduta — colpa di un assieme di cause secolarmente operose sulle umane generazioni; poi

Digitized by Google

gioverà, rendendo più forte il corpo, più possente la organizzazione, più refrattaria agli ostili estrinseci agenti, che in seno alla natura agiscono su di essa, a far così che meno frequentemente l'uomo cada ammalato, o che ammalando, li morbi suoi abbiano a riescire meno fatali o al certo meno gravi.

L'attuale generazione nostra d'animo e di corpo è meno robusta, meno fiera, meno potente che l'antica. E mentre i padri nostri vivevano meno di noi qualche anno, la vita loro era però più piena, più robusta, più poderosa — e le traccie di siffatta vigoria, attraverso i secoli, rimasero pur ancora indistrutte, esempio e testimonianza a noi poveretti, che viviamo più lunghi anni, trascinando però spesso una esistenza stentata, spesso uggiosa, tribolata da mille piccioli malanni, per i quali è raro che ogni giorno, specialmente alla gente di città, non rechi qualche disturbo, o al *capo*, o al *cuore*, o al *ventricolo*, o a' *nervi!*

Quando noi paragoniamo la virile gioventù d'un tempo, semplice, casta, di muscoli d'acciaio, sempre attiva, con la nostra così soventemente sottile, fiacca, stanca, imbellettata, pallida per originaria costituzione meschina, o per vizi proprii, o per l'uno o per l'altro malanno assieme, l'animo de-

Digitized by Google

sideroso ripete le memorie di quei tempi, e la *invidia* diventa una virtù.

Bisogna ritornare in onore le corporali esercitazioni!

Bisogna ritemprare la gioventù nostra, bisogna che il tempo moderno, di tanto più avanti in non poche nobili istituzioni all'antico, sappia però inchinarsi riverente a cose ottime del passato (nè per verità son esse tanto poche); prenderle ad esempio, su di esse modellarsi, saper intrecciare alla *civiltà moderna* il buono, il bello ed il grande della *civiltà passata.*

Bisogna soprattutto che alla soverchia azione del cervello, alla ansia di ogni maniera di vivaci e prepotenti passioni, appannaggio dell' età nostra, si sostituisca uno più efficace, più equo, più razionale e più umano ordinamento; nel quale gli studi scientifici, letterari, artistici, politici ed industriali, si contemperino con l' esercizio ordinato de' muscoli, con la educazione naturale d'ogni senso nostro, di ogni viscere nostro.

Conviene farsi persuasi una volta che *a voler fare uomini davvero*, è necessità che non si dimentichi nessuna delle attitudini, nessuna delle prerogative, nessuno de' bisogni dell' umano individuo.

La vera civiltà consiste nello sviluppo armonico di *tutto* l' uomo, rispettando religiosamente nel-

Digitized by Google

l'educarlo, l'ordine di dignità di ciascun elemento, di ciascun fattore di cui si compone la sua intera personalità.

Ai bagni ed alle svariate forme e modi della *ginnastica* dovean sicuramente i padri nostri la *eminente fisica superiorità*, che tanto li distingue dai figli loro, da' loro nepoti.

È necessario far rivivere quella maschia educazione; è necessario che il giovine de' nostri dì, vedendo l'aste e le spade, la mazza e lo scudo, gli elmi e le corazze de' nostri antichi parenti, non li creda, meravigliato, operatori di prodigi ormai impossibili, nè li pensi di carne diversa dalla sua; ma che, indossando quegli abiti stessi, e maneggiando quell' armi medesime, fiero e gagliardo come essi, ei senta l' orgoglio di esser degno ramo di quei forti e magnanimi ceppi!

Allora gli Italiani cesseranno dal cullarsi, oziosi e nulli, nella boriosa vanteria del loro *antico primato*, e sentiranno la vergogna di non saperlo nell' *età moderna* riconquistare, per difetto d' animo valoroso! Allora comprenderanno, cessate le codarde querimonie, o le avventate incriminazioni, in che consista la vera dignità del cittadino — dell' uomo degno dell' onesta libertà.

Allora veramente, sì allora soltanto l' Italia per opera del senno, della sapienza e della virtù de'

Digitized by Google

figli suoi, *sarà ad un tempo e fatta e compiuta!*

Lettore, mi perdonerai questa digressione, non come un capriccio di scrittore, ma come la necessaria espansione d'un sentimento profondo e tormentosamente penoso. Noi assistiamo oggidì ad opere sì stolte e malvaggie, che senza un'illimitata fede nei disegni della Provvidenza, che vuole una e grande la Patria nostra, saremmo tentati a dubitare se molti Italiani degni siano veramente di godere di quella libertà, che costò tante lagrime, tanti generosi sacrifizi, e tanto nobile sangue!

Adesso torno allo assuntomi impegno, coll'animo soddisfatto, perchè non tacqui quello ch'io sento essere il vero!

L'idropatia, al paro di tutti gli altri *modi* della *igiene balnearia*, è retta e governata da principii fissi e determinati, ai quali non si può disobbedire, ed i quali non possono venir trascurati senza compromettere l'esito finale della applicazione idropatica, e senza che talora essa diventi perniciosa, invece di serbarsi giovevole com'essa è veramente, sempre che sia adoperata a dovere.

La *temperatura dell'acqua* che si adopera, la *temperatura dell'ambiente* nel quale si fa l'ope-

Digitized by Google

razione, il *modo* e la *durata* di questa operazione medesima, il *vitto*, le condizioni della *reazione*; il *grado di sensitività personale* al caldo od al freddo sono cose così essenziali, che la mala applicazione o la incuria cangiar può radicalmente l'effetto della operazione idropatica.

Molti, dopo aver fatto malamente, a casaccio, alcune applicazioni idropatiche, si lagnano dell'idropatia, accusandola di danni più o meno grandi ed in verità se facessero un equo apprezzamento della condotta loro, dovrebbero a se stessi dare il torto, alla loro imprudenza ed alla ignoranza loro.

La idropatia igienica non disconviene ad età alcuna nè a costituzione alcuna, nè il sesso in veruna guisa può mutare i suoi risultamenti.

Possono essere malattie viscerali di tal natura, che non la consentano. Ma allora usciamo dal regno degli *uomini sani*. L'indole speciale del presente scritto ci vieta di parlare della *idropatia curativa*.

Per riguardo all'ora della operazione, preferibile è il mattino; appena uscito sia l'uomo dal letto, e ogni giorno, possibilmente, farla alla medesima ora.

Digitized by Google

Ad incominciare la idropatia tutte le stagioni sono buone, sebbene generalmente possa ritenersi prudente farla da principio nella primavera o nell'autunno — anche per soddisfare ad un certo sentimento di ribrezzo, che la gente suole avere di abbandonarsi a tali pratiche nel verno e nell'autunno avanzato.

Questo però non toglie che in alcuni casi speciali non possa anche consigliarsi in queste stagioni dell'anno.

La idropatia igienica, per chi già vi sia uso, può farsi tutto l'anno.

La temperatura dell' acqua dev' essere tra i 10 ed i 4 gradi.

Superiore ai gradi 10 rende la reazione molto più tarda ed incompleta, facilita le affezioni reumatiche; più fredda irrita, arrossa, infiamma, determina delle fioriture cutanee, e talora fende anche la pelle; per lo che si deve poi l'applicazione idropatica fatta con acqua troppo fredda intralasciare.

Deve la temperatura della camera, destinata a sede della operazione, avere poco meno di 12 o 15 gradi.

Deve il corpo non essere troppo freddoloso nè troppo caldo, perchè allora in ambedue i casi la reazione tarda, o si fa imperfettamente.

Digitized by Google

Migliore stato per assoggettarsi all'idropatia igienica è quello della calma, che ordinariamente gode l'uomo, quando la temperatura del suo corpo è allo stato ordinario, o di poco minore o di poco maggiore; allorchè, voglio dire, l'uomo non sente nè caldo troppo, nè freddo increscevole.

Si possono prendere anche bagni idropatici, allorquando si abbia il corpo sudato; solo che allora la applicazione dev' essere brevissima.

La cosa medesima vuol essere intesa in quelle giornate in cui l'atmosfera è sensibilmente fredda o freddo-umida.

Punto di massima importanza per le applicazioni idropatiche è la *durata* dell'operazione. Qui pure, come in generale in tutti gli argomenti de' bagni freschi e de' bagni freddi, è somma necessità tener conto della *individuale sensibilità* e della *capacità* di reazione propria di ciascun organismo, — senza di che tutte le operazioni idropatiche riescono infallantemente perniciose.

Come *indicazione generale* però si può dire, che quanto maggiore è la sensibilità del soggetto, quanto più pronta a sorgere poscia la reazione, tanto più breve dev'essere il tempo occupato nella operazione. A tal che nei fanciulli e nelle femmine, e nelle persone di squisita nervea sensibilità, l'applicazione

Digitized by Google

idropatica vuol durare meno che nelle persone robuste e nelle adulte; in cui però se la reazione può riescir alquanto meno sollecita, torna forse più piena e più perfetta.

La *durata* di un' applicazione idropatica a *scopo igienico* può esser compresa *tra due minuti secondi* e *due minuti primi.*

Medie generali: per *fanciulletti* al di sotto *d'anni sette*, *cinque secondi;* nell'età successiva sino alla adolescenza *dieci secondi;* nell'adolescenza da *quindici a venticinque secondi*; nella virilità *cinquanta secondi*; nella vecchiaia come nella puerizia *da cinque a quindici minuti secondi.*

In ogni caso bisogna incominciare da operazioni di *cortissima durata;* in sulle prime basteranno due o tre minuti secondi, poscia man mano con somma prudenza si allunga il tempo dell'operazione di uno o due minuti secondi ogni giorno, finchè si giunge alla indicata media.

Sarà raro che s'abbia da raggiungere, e rarissimo che s'abbia da oltrepassare il limite di tempo segnato da due minuti primi.

Nel massimo numero dei casi basterà che l'operazione duri un minuto primo.

Si crede a torto che nelle persone deboli, sensibili assai, di pelle delicata, di muscoli sottili, *ner-*

Digitized by Google

vosissime, la idropatia non debba applicarsi, essendo per verità appunto il contrario, dappoichè propriamente in queste contingenze la virtù della idropatia si rivela con splendidi successi.

L'esperienza dei grandi osservatori di idropatia ha oggidì mostrato, non esservi persona sì debole che non possa assoggettarsi alle pratiche idropatiche, purchè chi ve la sottopone sia persona capace, ed alle medesime famigliare per studio personale.

I vantaggi dell'idropatia sono segnalati, ed essa può dirsi *la regina* dei modi di applicazione dell'acqua fredda al corpo umano, per regolarne le precipue funzioni, per distribuire equamente la potenza nervosa, per rinvigorirla e riconfermarla quando sia stata sprecata per lavori eccessivi, per costituzione meschina, per lunghe afflizioni ed inquietudini, o per qualsivoglia altra maniera di peccato, dal quale sia proceduto lo scompiglio delle funzioni e l'indebolimento generale del corpo.

E per verità la complessa funzione della digestione si fa più spedita, più franca, più perfetta; cresce l'appetito, lo stato generale della nutrizione dei tessuti aumenta considerevolmente; un benessere generale, un senso intimo di forza e di potenza si fa sentire dall'individuo; egli è meglio temprato alla fatica, sostiene meglio gli sbilanci atmosferici;

Digitized by Google

più temprato al freddo, risente minor molestia dal caldo, resiste con più energia e perseveranza all'azione degli elementi nocivi; più vigorosa è l'azione del cervello, de' nervi, de' muscoli, più perfetta la sanguificazione, più piena la coscienza del proprio valore.

La idropatia, mentre è giovevole alle persone che godono buona salute, segnatamente negli estremi di caldo eccessivo e di eccessivo freddo, accrescendosi per essa la *forza di resistenza*, è specialmente indicata per quei poveri esseri stanchi, di digestioni non facili, soggetti a flatulenze, a disturbi di stomaco e di intestina, di abitudini di vita sedentaria, a quelli che sostengono per costume lunghi ostinati lavori intellettuali, a quelli che si sciuparono le forze in un culto troppo fervente alla *Venere o vaga o solitaria;* a coloro cui necessità sociali impongono una vita sedentaria, tediosa, in camere anguste o non abbastanza aerate, o scarsamente illuminate; a tutti quegli *schiavi bianchi*, che abbondano negli uffizii governativi, municipali, industriali, politici; poveri disgraziati ai quali la libera azione dei grandi elementi della natura — aria e luce — è diventata un lusso de' giorni festivi od uno scarso assegnamento quotidiano ne' fastidiosi giorni del lor lavoro uguale, monotono e peggio.

Digitized by Google

La pratica della idropatia consiglio a quelle povere donne, le quali, senza avere alcuna malattia viscerale, hanno poi gli *incomodi vapori*, facilità massima a commoversi ad ogni minimo che, sensibilità fisica e morale eccessiva — facilità somma al pianto ed al riso quasi in un punto; *capricci alimentari*, inappetenze, digestioni stentate — stanchezza della persona, ed altri somiglianti malanni, che rendono la vita tediosissima ed angustiata ora per ora.

A giovinetti di sviluppo di corpo stentato, piccoli di membra, ai linfatici, ai troppo nervosi, a coloro che nella età puerile e nell'adolescenza sono costretti a studi soverchi, troppo gravi, troppo estesi, la idropatia è cosa ottima.

Eccellente è pure a domare, o almeno temperare, in certi esseri sgraziatamente privilegiati, prematuri ardori di lascivia — o acquistati per imitazione, per malo esempio, o sentiti fino dalla fanciullezza per una primitiva ed originaria tempra inclinante a possente estro venereo.

In questo caso la *durata* della doccia può estendersi un po' più della media ordinaria e propria della età del giovanetto.

Una piaga affliggente della puerizia, e talora pur

Digitized by Google

anco della adolescenza è la *notturna involontaria incontinenza delle urine* — contro della quale spesso si adoperano invano i più attivi rimedi dell'officina farmaceutica, o i compensi educativi, o gli ammonimenti, o le repressioni. — Il mezzo il meno infido di tutti a guarire od almeno a temperare l'indicato malanno — *che senza colpa fa vergogna* è la applicazione metodica dell'acqua fredda al corpo: conviene cioè sommamente la idropatia.

È ottimo sistema la pratica delle fredde applicazioni al corpo di coloro i quali già portano sulla persona stigmate della scrofola — a quelli che sono facili alle infreddature, ai geloni, a coloro che per tenuità del tessuto vascolare o per crasi sanguigna povera, facili sono alle epistassi ed alle piccole *sputazioni* di sangue; e giova anche indirettamente, col rinvigorir le azioni digerenti e rintonare il sistema nervoso, nei casi, di tutti i più disgraziati, di individui provenienti da parenti morti di tisi o di consunzione, essi medesimi già minacciati dalli stessi malori.

Ma qui necessita sempre il medico, perchè già varcammo, sebbene non di molto, i confini *della igiene*, ed usurperemmo, continuando su questo terreno, il campo della *medicina curativa*.

Digitized by Google

Può anche giovare assai a coloro che per *malattia venerea,* o per *presi rimedi,* abbiano il corpo macilento ed affralito.

E in generale può dirsi la idropatia applicabile in tutti quei casi nei quali lo stato del corpo è immiserito, qualunque sia stata la cagione di tanto effetto.

Molti, a parlar loro di idropatia, massimamente se non sia il tempo de' forti calori, pare si mostri loro la befana; fanno segno d'un ribrezzo insuperabile, mentre poi la esperienza insegna che tutti, anche gli stessi fanciulletti, si acconciano, fatte le prime prove, benissimo alla pratica dell' acqua fredda, anzi vi si abbandonano con soddisfazione e con piacere.

In qualunque *forma* di applicazione idropatica, l'individuo che vi si assoggetta, prova immediatamente un senso di stringimento al petto, di affanno, di pressione, di respirazione inceppata. — Ma questa molesta sensazione presto cessa, e nasce una sensazione così piacevole, così soave, da non potersi ben colorire a parole.

La sensazione di stringimento è talora, massime nell'uso delle doccie, violenta e somiglia una vera soffocazione.

Digitized by Google

In questo caso bisogna arrivare alla *doccia*, dopo che per qualche giorno si sperimentarono *altri modi di idropatia*, e de' quali sarà detto più avanti.

Giova anche all'intento il cominciare con adoperare acqua la cui temperatura sia da 8 a 10 gradi: per usarne poi nei giorni successivi di tale che abbia 6 e poi 4 gradi.

La idropatia è tanto più utile, quanto più sano, nutriente e digeribile è l'alimento che si adopera.

Alimentazione succulenta non vuol dire però *troppa*, nè resa eccitante con droghe, nè troppo artefatta; ma quanto più semplicemente ammannita è tanto meglio.

Li artifizii di bevande, di filtri, di liquori stimolanti sono banditi dalla idropatia.

Ad uomo che abbia *terrore* dell'idropatia, non deve essa applicarsi, se prima non abbia acquistato la sicurezza della di lei innocenza da una parte, e della di lei utilità dall'altra, sia con l'autorevole consiglio di persona capace, sia con lo esempio di altri, alle prove idropatiche de' quali ei sia stato presente più volte.

Questo ed un conveniente governo dell'amor proprio, sono in generale efficacissimi sull'animo anche dei fanciulli.

Digitized by Google

Qualunque sia *la forma* delle applicazioni prescelte, il corpo dee, durante l'operazione, così posare e rimanersi, che ogni muscolo sia in molle abbandono, mai troppo contratto, e che la respirazione si possa esercitare liberamente, ampia, facile e profonda.

È mala usanza, nell'assoggettarsi all'idropatia, l'avere il corpo ricoperto, fosse anche d'una sottile ed ampia tunica. Questa scema l'utilità della operazione.

Il corpo dee essere nudo — interamente nudo. — Se togli il capo, il quale può essere ricoperto di cuffiettina di tela cerata, se temi che l'acqua fredda inzuppandoti il capo, possa col tempo promuoverti la caduta de' capegli, tutto il rimanente dee esser nudo affatto, la stoffa la più sottile, la più leggera che il ricuoprisse renderebbe l'operazione idropatica meno efficace e meno giovevole.

Subito dopo l'operazione, frizioni con drappi freddi, un po' d'acqua fredda per bevanda, moto muscolare attivo, sostenuto — coadiuvando esso assai la reazione.

È pernicioso dopo l'operazione idropatica, invece di muoversi attivamente, il mettersi accanto al fuoco.

Digitized by Google

Meno casi eccezionali, di cospicua debolezza delle membra, non metterti a letto — ma muoviti, e se devi metterti a letto, fa ch'ei non sia riscaldato preventivamente ad arte. Le lenzuola sieno asciutte e nulla più.

Le applicazioni fredde della idropatia sono poi pregevoli assai, perchè sono, all'infuori delle varie qualità e modi della doccia, un mezzo facile, e tutte poi sono assai possenti per tener sempre netta la pelle.

Epperò esse possono con grande vantaggio usarsi in quei paesi ne' quali la mancanza di acque correnti e pure, o la loro lontananza, impediscono o rendono molto difficile il bagno generale; essa è molto utile ne' collegi, dove in dieci minuti si può dar la doccia a più di cinquanta giovinetti; utilissima a coloro ai quali la natura delle specifiche sociali attribuzioni, od altra qualsiasi ragione rendesse poco agevole il recarsi ai bagni pubblici.

Le *forme* principali delle applicazioni idropatiche nell'*igiene* della pelle riduconsi a quattro: esse sono la *frizione*, la *immersione*, l'*affusione* e la *doccia*.

Di questi modi il meno potente, il meno corroborante è la frizione, viene poi l'immersione; la doccia è la più eccitante; in mezzo ad esse sta poi

Digitized by Google

la affusione, che mentre è meno potente della doccia, lo è più della immersione e più ancora della frizione.

La doccia può essere a *cerchio*, a *pioggia*, o *mobile a getto.*

Di queste varie doccie dà reazione più subitanea prima la doccia a cerchio, poi quella a pioggia, e da ultimo viene quella mobile a getto.

La doccia per essere efficace deve avere una forza di impulsione determinata — se è più debole è insufficiente e la reazione è tarda, stentata, incompiuta — se è troppo forte, determinare può contusioni e commozioni pericolose.

Le doccie che certi signori hanno fatto costrurre nelle loro case, hanno quasi tutte il primo inconveniente, l'acqua cioè difetta della necessaria pressione.

In alcuni stabilimenti pubblici le doccie sono troppo forti, e a torto i direttori od i proprietari di siffatti stabilimenti vantano le loro *forti doccie;* si fanno belli di una *pretesa virtù*, che è invero dannosa pecca.

Basta che il serbatoio dell' acqua sia 10 metri al di sopra del piano delle camere a doccia.

Eydt ha combinato un apparecchio stupendo per la *doccia a domicilio;* nel quale ha accoppiato

Digitized by Google

in modo altrettanto semplice quanto mirabile, tutte le *varie maniere* di doccia sopra indicate.

E se il costo di questo apparecchio lo rende inaccessibile al piccolo proprietario, al modesto industriante ed all' operaio, esso non è superiore alla fortuna delle famiglie agiate — alle quali pertanto si può raccomandare.

Esprimo un mio vivo desiderio, ed è, che l'istrumento dell'Eydt, nel quale l' acqua ha rigorosamente la forza di impulsione necessaria, venga acquistato dagli *istituti di educazione* della gioventù, dalle *pie opere*, nelle quali si raccolgono i figli del popolo per apprendere un mestiere, dalle officine tutte di filantropia e dagli spedali, potendo la popolazione di questi luoghi dalla doccia metodicamente usata ricavare grandissimo vantaggio alla robustezza loro, o a riparare le forze nella lunga convalescenza di molte malattie.

In pochi minuti si può dar la doccia a un numero considerevole di individui — e così cade la obbiezione, che altri potrebbe muovere, facendosi forte della *mancanza del tempo!*

Ecco ora come si procede nelle singole operazioni idropatiche.

Frizione. Inzuppa d' acqua fredda due spugne:

Digitized by Google

poi, premendole passale rapidamente ed energicamente su tutto il corpo, cominciando dal capo, poi il collo, il petto, gli omeri, il dorso — quindi il ventre; i lombi, e finalmente le estremità. Questa operazioncella puoi ripeterla *nella medesima seduta* due od anche tre volte.

Se sei così povero da non aver pure una spugna, inzuppa d'acqua fredda una pezzuola qualsiasi, purchè sia monda.

Può la frizione esser praticata con lenzuolo bagnato d'acqua fredda, nel quale il corpo sia avvolto.

Ma io preferirei la frizione praticata mercè la spugna, come più facile e più pronta.

Immersione. Tuffati di botto in un tratto nell'acqua fredda, contenuta in un ampio ed acconcio recipiente. Serve a ciò un *recipiente per bagno*, od una sufficiente tinozza.

Puoi praticar l' immersione all'aperto, nel mare, in un fiume od in un lago.

Puoi nella stessa seduta tuffarti nell' acqua tre o quattro volte con l' intero corpo.

Affusione. Un uomo sta sopra una seggiola o sopra un tavolo o ritto con due o tre secchi d'acqua fredda pronti. Tu stai davanti ad esso con le gambe e le coscie mezzo piegate.

Digitized by Google

Egli ti innonda di subito dell'acqua contenuta nei secchi — riversando sul capo tuo e sugli omeri tuoi successivamente l'acqua di essi.

Avrai i piedi o in una tinozza, in una larga conca, o sul tavolato della stanza.

Può un adulto svelto e robusto rovesciare da sè stesso l'acqua del secchio; questo sollevando a perpendicolo sul suo capo, indi ad un tratto rovesciandolo.

Doccia. Le comuni doccie in generale necessitano l'intervento d'una persona che apra la via all'acqua per mezzo di appositi manubrii.

Nell'apparecchio dell'Eydt puoi essere a un tempo operatore ed operando.

Se hai *paura della doccia*, o se sei alla *doccia troppo sensibile*, sperimenta prima, per educarti convenevolmente, o la frizione, o la immersione, o la affusione per qualche giorno — poi finalmente assoggettati eroicamente alla doccia.

XI.

Riassunto generale.

Riassumiamo ora il nostro discorso, mio paziente lettore, e mia amabile leggitrice — poichè il mio amor proprio mi solletica con la fiducia di avere al-

Digitized by Google

meno una gentile e leggiadra donna che legga questo mio picciolo lavoro.

Il più gradito encomio, il più ambito incoraggiamento che possa ricevere l'autore di un libro, è il sicuro e sincero sorriso di donna colta ed egregia.

Se non mi tradisce l'amore delle cose mie, credo di aver dimostrato principalmente le seguenti cose:

1. La nettezza della pelle è ragione di sanità, è segno di civiltà e di personale dignità.

2. Si ottiene con abluzioni e bagni.

3. Ai buoni e talor prodigiosi effetti dell' acqua applicata al corpo umano, la temperatura di essa concorre primamente.

4. Bagno caldissimo e bagno caldo ne' nostri climi non convengono.

Se vi tenga dietro subitamente bagno freddo, sono da posporsi al semplice bagno freddo nelle varie sue forme e ne' suoi modi differenti.

5. Bagno tiepido convenevole a' nervosi, a donne, a' bambini, e dopo intense fatiche musculari.

6. Bagno ottimo il fresco — nella stagione estiva precipuamente.

7. Bagno freddo, se preso con le dovute cure, ottimo a rinvigorire il corpo.

8. Bagno di mare principe de' bagni freschi.

Digitized by Google

9. Idropatia regina dei bagni freddi.

10. Sono facili ed alla portata di tutti la *affrizione* e la *affusione;* non difficile *la immersione;* meno popolarizzabile la *doccia.*

11. La idropatia a scopo igienico rende all' umanità i seguenti segnalati benefizi :

a) Agguerrisce il corpo dell' uomo contro l'azione del freddo, lo rende meno sofferente agli sbilanci di temperatura , lo tempera a sopportare i più uggiosi calori ;

b) A' sani ed a' robusti non è sconveniente ; serve a mantenere eguali , armoniche, possenti le azioni varie e molteplici delle differenti parti dell' organismo ;

c) Giova segnatamente ai deboli di costituzione , ed a coloro i quali si trovano con un modesto capitale di forze — state usate da eccessi di ogni maniera ;

d) Regolarizza e corrobora tutte le funzioni ;

e) Rende più robusta, più densa la pelle ;

f) Scema la eccessiva sensibilità nervosa ;

g) Favorisce lo sviluppo del corpo ;

h) Aiuta i processi di nutrizione ;

i) Concorre possentemente a cangiare i temperamenti linfatici ;

k) Corregge le prime manifestazioni della scrofola e della tisi , e talora anche le previene ;

Digitized by Google

l) È il mezzo meno infido per la guarigione della notturna incontinenza della orina, e delle involontarie perdite seminali;

m) Esalta e rende più possenti le attività cerebrali e le operazioni dello spirito;

n) Esercita il coraggio personale, e concorre a formare il carattere morale dell'uomo.

Eccoti, lettore, in cognizione de' mezzi potenti a tenerti *sano* e a mostrarti *civile*.

Tuo debito è apprezzarli bene ed usarli convenevolmente.

Se tu il farai, meriterai di pigliar posto nel *Collegio de' Savii*, che non è molto numeroso; ed a me sarà massima consolazione il pensiero che questa mia piccola fatica non sarà stata senza frutto.

Digitized by Google

INDICE

Prefazione . . . . . Pag. 5

Cap. I. — Domande diverse . . . . . » 9

» II. — Sorgente e ragione dell'uomo verso la propria pelle . . . » 10

» III. — Abluzioni, lavacri, bagni . . » 17

» IV. — Bagni . . . . . » 21

» V. — Bagno caldissimo . . . . . » 24

» VI. — Bagno caldo . . . . . » 26

» VII. — Bagno tepido . . . . . » 28

» VIII. — Bagno fresco . . . . . » 33

» IX. — Bagno di mare . . . . . » 50

» X. — Idropatia igienica . . . . . » 63

» XI. — Riassunto generale. . . . » 84

5835807

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google